

平成30年度

# 塩釜ガス 体育館 教室紹介



今年度も幅広い世代の皆様に参加していただけるように、たくさんの教室を行う予定です。さて、気になる教室は見つかりましたか？

## 通年開催の教室

毎年、たくさんの方が参加しています。  
体力向上・運動不足解消・仲間づくりにいかがですか？

教室名	対象者	曜日	時間	定員
3B体操教室	一般成人の男女	月	10:00~11:30	100名
ボールで健康教室	一般成人の男女	水	10:00~11:15	なし
シニアスポーツ教室	55歳以上の男女	水	13:30~15:00	60名
からだ改善エクササイズ	一般成人の男女	木	19:00~20:15	なし



## 親と子のチャレンジスクール

対象者：小学生と親  
定員：25名  
実施日：8月~10月  
曜日：水曜日  
時間：19:00~20:30

大きくなると一緒に運動する機会が減りますよね。だからこそ、これはチャンスです！何にチャレンジするかは、ヒ・ミ・ツ

## 親子ふれあいスポーツ教室

対象者：2歳~4歳の子と親  
定員：40組  
実施日：5月~12月  
曜日：金曜日  
時間：10:00~11:30

対象者：一般成人の男女  
定員：20名  
実施日：4月~3月(月2回)  
曜日：木曜日  
時間：10:00~11:15

## セラバンドで筋力アップ

対象者：一般成人の男女  
定員：20名  
実施日：4月~3月(月4回)  
曜日：木曜日・金曜日  
時間：10:00~11:15

## バランスボールでエクササイズ



## ヘルテックウォーキング

対象者：一般成人の男女  
定員：15名  
実施日：4月~3月  
(年度中6回開催)  
曜日：木曜日・土曜日  
時間：10:00~12:00

対象者：家族・親子・兄弟姉妹他  
定員：なし  
実施日：4/14・6/23・7/28  
8/18・11/17・1/12  
曜日：土曜日  
時間：9:00~11:45  
※8/18のみ17:00~20:00

専用のポイントカードがあるよ。  
年間6回開催のうち、4回参加すると景品がもらえちゃう！

平成30年4月14日(土)  
9:00~11:45  
参加費：大人250円  
子ども150円  
持ち物：上靴・飲み物

## 家族みんなでスポーツDAY

開催間近!

## お知らせ

大好評の、幼児や小学生を対象にした「スポーツ教室」や「ウエイトトレーニング教室」「体質改善ヘルシー教室」も開催予定です。詳しくは各教室の要項をご確認ください

※教室の日程など変更する場合がありますので、ご了承ください。

参加費・日時など不明な点がある際は、下記までお問合せください。

<問い合わせ先>塩釜市体育協会(塩釜ガス体育館)

TEL022(362)1010 FAX022(362)1099

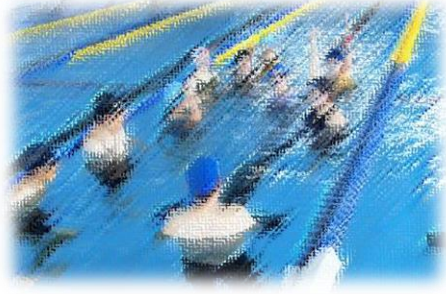


平成30年度

# 塩竈市温水プール 教室紹介



日頃の運動不足やストレスを解消し、健康維持、増進の手助けをするとともに、教室を通して参加者同士の交流を図ります！



水泳初心者から上級者まで参加できる、教室設定になっております。

## 水泳教室

### アクアビクス

(定員 20名)

音楽に合わせての水中での運動

- ・木曜日 11:00～11:45 教室開始4月5日～
- ・木曜日 19:30～20:15 教室開始4月5日～

夜間のアクアビクスが5年ぶりに復活！

#### 初級 (定員 8名)

水慣れからキャッチアップ  
クロールまでの練習

- ・水曜日 18:30～19:20 教室開始4月4日～
- ・木曜日 13:30～14:20 教室開始4月5日～
- ・土曜日 10:00～10:50 教室開始4月7日～

#### 中級 (定員 10名)

グライドクロールと背泳ぎの練習

- ・月曜日 10:00～10:50 教室開始4月2日～
- ・水曜日 10:00～10:50 教室開始4月4日～
- ・木曜日 18:30～19:20 教室開始4月5日～
- ・金曜日 13:30～14:20 教室開始4月6日～

#### 上級 (定員 10名)

平泳ぎとバタフライの練習

- ・水曜日 13:30～14:20 教室開始4月4日～
- ・木曜日 10:00～10:50 教室開始4月5日～
- ・金曜日 18:30～19:20 教室開始4月6日～

#### マスタース<sup>®</sup> (初級)

(定員 10名)

四泳法及び個人メドレーの練習  
合計800m程度の練習

- ・月曜日 18:30～19:20 教室開始4月2日～
- ・金曜日 10:00～10:50 教室開始4月6日～

#### マスタース<sup>®</sup> (中級)

(定員 10名)

四泳法及び個人メドレーの練習  
合計900m以上の練習

- ・月曜日 19:30～20:20 教室開始4月2日～
- ・金曜日 11:00～11:50 教室開始4月6日～

## 水中運動教室

大人気の水中運動教室が、力を入れたい部分を集中して運動出来るようにリニューアルしました！

#### 基本編 (定員 20名)

水慣れ中心にその場での手足の動かし方や呼吸を意識した運動

- ・月曜日 11:00～11:45 教室開始4月2日～
- ・水曜日 19:30～20:15 教室開始4月4日～
- ・土曜日 11:00～11:45 教室開始4月7日～

#### 筋トレ編 (定員 20名)

水の抵抗を利用したウォーキングや道具を使った水中での筋トレ

- ・木曜日 14:30～15:15 教室開始4月5日～
- ・金曜日 19:30～20:15 教室開始4月6日～

#### 持久力編 (定員 20名)

ウォーキング中心にメリハリのある運動で、スタミナをつける

- ・水曜日 14:30～15:15 教室開始4月4日～
- ・土曜日 19:30～20:15 教室開始4月7日～

#### ウォーキング&ジョギング編 (定員 20名)

有酸素運動やダッシュ系を取り入れた運動

- ・水曜日 11:00～11:45 教室開始4月4日～
- ・金曜日 14:30～15:15 教室開始4月6日～



### ヨーガ教室

(定員 20名)

心身のバランスと柔軟性を高める

- ・月曜日 10:00～11:00 教室開始4月2日～
- ・木曜日 19:00～20:00 教室開始4月5日～

### 簡単ストレッチ&水中運動教室

(定員 20名)

軽運動場とプールを利用した運動

- ・月曜日 13:30～14:30 教室開始4月2日～

去年の短期事業が  
通年事業の  
仲間入りです！

## 教室を受講するには？

- 登録制（登録料無料）となっており、一回の登録で全ての教室が受講頂けます。
- 登録には印鑑が必ず必要ですので、ご持参ください。
- 電話等でのお申込み、予約は出来ません。プール受付窓口へ直接お申し込みください。
- 受講料金は1回600円です。他にも5枚綴りで3,000円の受講回数券も販売しています。
- お問い合わせ→塩竈市体育協会（塩竈市温水プール）TEL022（363）4501

