

塩釜ガス体育館

平成26年度 開催事業のご紹介



「通年教室」

教室名	日程	時間	対象者	受付日時
3B 体操教室	4/21～月	10:00～11:30	一般男女	4/16(水) 10:00～ 定員(120名)になり次第締め切り
シニア(壮年)スポーツ教室	5/21～水	13:30～15:00	55歳以上の男女	4/23(水) 10:00～ 定員(50名)になり次第締め切り
親子ふれあいスポーツ教室	5/23～金	10:00～11:30	親子(2歳～4歳) の2人1組	4/14(月)～5/16(金) 定員(40組)になり次第締め切り
障がい者の為のスポーツ教室	金	13:30～15:00	障がい者	前日までに電話、FAXで
ボールで健康教室	水	10:00～11:15	一般男女	教室当日受付
からだ改善エクササイズ	木	19:00～20:15	一般男女	教室当日受付
とっても簡単 スモールボールでエクササイズ	月2回	10:00～11:15	一般男女	前日までに電話、FAXで 定員(20名)

「短期教室(前期)」

教室名	日程	時間	対象者	受付日時
前期児童スポーツ教室	4/28～7/14(月) 全10回	16:15～17:30	小学 2年生	4/2(月)～4/25(金) 定員(40名)になり次第締め切り
ジュニアバドミントン教室	5/10～7/19(土) 全6回	9:30～11:45	小学 4～6年生	4/12(土)～5/3(土) 定員(30名)になり次第締め切り
ジュニアスポーツ教室(春夏)	5/22～7/17(木) 全8回	17:00～18:00	小学 3・4年生	未定
夏休みジュニアスポーツ教室	7/24～8/14(木) 全4回	10:00～11:30	小学 3～6年生	未定

家族みんなでスポーツDAY!

4月12日(土)9時～12時 開催

トランポリンやバドミントン、卓球、アスレチックなど家族でスポーツを楽しもう!

★どなたでもご参加頂けます★



ジュニアスポーツ教室

☆日程の変更が生じる場合がありますのでご了承下さい。

その他、イベント
や講習会あり!!

塩竈さくらウォーキング

4月27日(日)開催

塩釜仲卸市場の見学、鹽竈神社花まつりや境内の桜見学をしながら、約5キロのウォーキングを行います。

申込方法 : 4月23日(水)までに
電話、FAXでお申込み下さい



スモールボールでエクササイズ



親子ふれあいスポーツ教室

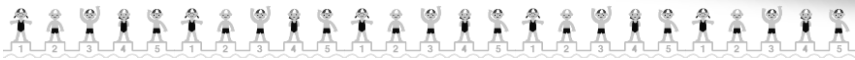
★詳細は塩釜ガス体育館までお問合せ下さい

塩竈市温水プール

平成26年度 開催事業のご紹介



「通年教室」



教室名	曜日	時間	内容
水泳教室 「初級」	月 水 土	13:30~14:20 19:00~19:50 11:00~11:50	水慣れからキャッチアップクロールまでの練習
水泳教室 「中級」	月 水 木	11:00~11:50 13:30~14:20 19:00~19:50	グライドクロールと背泳ぎの練習
水泳教室 「上級」	水 金	10:00~10:50 13:30~14:20	平泳ぎとバタフライの練習
水泳教室 「マスターズ」	金	10:00~10:50	四泳法及び個人メドレーの練習 大会を目指す練習
水中運動教室	月 水 木 金 土	19:00~19:45 11:00~11:45 13:30~14:15 19:00~19:45 10:00~10:45	道具等を使用し、 水の抵抗を利用しながら水中での運動
アクアビクス	木	11:00~11:45	音楽に合わせての水中での運動
ヨガ教室	月 木	10:00~11:00 19:00~20:00	心身のバランスと柔軟性を高める
コンディショントレーニング	金	14:00~15:00	ストレッチや筋トシなどを行い、ストレス解消 心身のリフレッシュを図る

- ・16歳以上の男女ならどなたでもご参加頂けます。
 - ・教室に参加するには、参加登録料(無料)が必要となります。
 - ・1回の登録で全ての教室の受講(有料)が可能です。
- ※受付窓口へ直接お申込み下さい。
(電話等でのお申込み、予約は出来ません)

☆日程の変更が生じる場合がありますのでご了承下さい。

水中運動教室



水泳教室



アクアビクス



ヨガ教室

★詳細は塩竈市温水プールまでお問合せ下さい