

成人教室				
	種目	時間	会場	日程
月	エアロビクス	10:00-11:00	卓球室	2,9,16,23
	簡単筋トレ	11:15-12:15	卓球室	2,9,16,23
	ゆったりヨガ	13:30-14:30	会議室	2,9,16,23
	バドミントン(上級)	10:00-11:30	メイン	2,9,16,23
	ZUMBA®	19:15-20:15	卓球室	2,9,16,23
水	バランスボール【脂肪燃焼・筋トレ】	10:00-11:00	会議室	4,11,18,25
	オリンピック畑中みゆきさんによる『ツボから改善！腰痛・膝痛改善教室』	11:15-12:15	会議室	4,18
	リズムミック筋トレ	13:30-14:30	会議室	4,11,25
	個人レッスン!!バドミントン教室	13:30-15:00	サブ	4,11,18,25
木	整う!筋膜リリース&姿勢改善	10:00-11:00	会議室	5,12,19,26
	生活に役立つヨガ	11:15-12:15	会議室	5,12,19,26
	わいわいシニアスポーツ	10:00-12:00	サブ	5,12,19,26
	サルセッション	13:30-14:30	卓球室	5,12,19,26
金	バドミントン(上級)	10:00-11:30	メイン	6,13
	バドミントン(初級)	13:30-15:00	メイン	6

中学生スポーツ教室				
	種目	時間	会場	日程
月	バドミントン	17:00-18:30	メイン	9,16
	卓球	17:00-18:30	卓球室	2,9,16
水	野球	17:00-18:30	メイン	4,11,18
	陸上	17:00-18:30	サブ/会議室	4,11,18
木	バスケットボール	17:00-18:30	サブ	12
	ソフトテニス	17:00-18:30	メイン	6,13
金	バレーボール	17:00-18:30	サブ	6,13

～中学生スポーツ教室について～  
 ・市内の中学生が対象の教室です。  
 ・所属部活動のみ参加出来ます。(無料)

キッズ教室				
	種目	時間	場所	日程
月	ジュニアスポーツ	17:00-18:00	サブ	2,9,16
金	K-POP(初級)	16:30-17:30	会議室	6,13,20
	K-POP(中級)	17:30-18:30	会議室	6,13,20

中学生休日スポーツ教室 土曜日(9:00~11:00)		
種目	会場	日程
バドミントン	岩中体育館	14
	北中体育館	7,21
陸上	岩沼市陸上競技場/総合体育館会議室(雨天時)	7
	岩沼市陸上競技場(晴天時/雨天時)	14
野球	玉中校庭/体育館(雨天)	21
	岩中校庭/体育館(雨天)	7
卓球	玉中体育館	14
	西中体育館	7,21
バスケットボール	北中体育館	14
	玉中体育館	7
サッカー	西中校庭/体育館(雨天)	21
	玉中校庭/体育館(雨天)	7
	北中校庭/体育館(雨天)	14

～休日スポーツ教室の登録について～  
 ・市内の中学生対象の教室です。  
 ・参加するにあたり、事前に登録が必要です。同意書とスポーツ保険料800円を総合体育館に持参ください。総合体育館にて登録証をお作りいたします。  
 ・休館日の17時以降は受付できませんのでご注意ください。

・各教室の詳細、ご質問等は窓口までお尋ねください。

★☆☆総合体育館を利用する際のお約束☆☆★

- ・事務室前の券売機で利用する場所の利用券を購入してください。
- ・メインアリーナ及びサブアリーナに当日の開放種目の器具が置いてあります。設営に注意してご自由に使用してください。道具はご自身で持参願います。なお、ラケット、ボール、シューズ等のレンタルもできます。必要な方は窓口までお問い合わせください。
- ・使用後は器具を戻し、モップ掛けをしてください。また、利用時間区分の終了時刻までに退室となります。【終了時刻:午前12時 午後17時 夜間20:45分】※室内専用シューズ(底が黒、柔らかい素材は不可)でご利用ください。
- ・一般開放の日は、指定された種目の運動が出来ます。混み合った場合は譲り合ってください。
- ・小中学生のみの利用は午後の17時までとなります。
- ・小中学生は原則として夜間利用はできません。利用の場合は、保護者(家族)同伴をお願いします。
- ・一般開放での部活動、スポーツ教室(クラブ)等の活動はご遠慮願います。

スポーツ振興を市民の『健幸』と心の『復興』につなげます。

岩沼市総合体育館(岩沼ビッグアリーナ) 営業時間9:00~21:00  
 指定管理者:フクシ・オーエンス共同事業体 最終入館時間20:15 最終利用時間20:45  
 特定非営利活動法人岩沼市体育協会 お問い合わせ 0223-24-4831

◆お知らせ◆

【休館日】12月10日(火)、12月27日(金)は、設備メンテナンスのため、終日休館となります。12月10日(火)の申請の受付は17時まで、鍵の貸し出しは通常通り行います。12月27日(金)の申請の受付は17時まで、鍵の貸し出しは18時30分までとなります。

【年末年始休館】について

12月28日(土)~1月4日(日)は年末年始休館のため全館使用できません。