

◆お知らせ◆【休館日】10日(火)、31日(火)は、施設点検・保守日及び修繕日のため、終日休館となります。  
(申請受付は9時~17時、鍵の貸し出しは21時までとなります。)

| 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 | 2,9,16,23,30  |
|      | 簡単筋トレ             | 11:15-12:00 | 卓球室 | 2,9,16,23,30  |
|      | ゆったりヨガ            | 13:30-14:30 | 会議室 | 2,16,23,30    |
|      | バドミントン(上級)        | 10:00-11:30 | メイン | 2,9,16        |
|      | 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 | 4,18,25       |
|      | 個人レッスン!!バドミントン教室  | 13:30-15:00 | サブ  | 4,11,18,25    |
|      | シェイプアップ!筋トレフィットネス | 13:30-14:30 | 会議室 | 4             |
| 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 |
|      | サルセッション           | 13:30-14:30 | 卓球室 | 5,26          |
|      | わいわいシニアスポーツ       | 10:00-12:00 | サブ  | 12, 19, 26    |
| 金    | バドミントン(上級)        | 10:00-11:30 | メイン | 13, 27        |
|      | バドミントン(初級)        | 13:30-15:00 | メイン | 13,27         |
|      | 女性対象!初めてのインナーコア教室 | 10:00-11:00 | 会議室 | 6, 13, 27     |

| 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          | 2, 9  |
|           | 卓球       | 17:00-18:30 | 卓球室          | 2,9   |
| 水         | 野球       | 17:00-18:30 | メイン/<br>多目的G | 4,11  |
|           | 陸上       | 17:00-18:30 | 競技場/<br>サブなど | 4,11  |
| 木         | バスケットボール | 17:00-18:30 | サブ           | 12,19 |
| 金         | ソフトテニス   | 17:00-18:30 | メイン          | 13,27 |
|           | バレーボール   | 17:00-18:30 | サブ           | 13,27 |

~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     | エンジョイジュニアスポーツ | 17:00-18:00 | サブ  | 2,9,16,23 |
| 金     | K-POP(初級)     | 16:30-17:30 | 会議室 | 6, 13, 27 |
|       | K-POP(中級)     | 17:30-18:30 | 会議室 | 6, 13, 27 |

| 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                      | 北中体育館                            | 14,28 |
|                             | 岩中体育館                            | 21    |
| 卓球                          | 玉中体育館                            | 14,28 |
|                             | 西中体育館                            | 21    |
| 陸上競技                        | 岩沼市多目的グラウンド/<br>岩沼市総合体育館会議室(雨天時) | 14    |
|                             | 岩沼市陸上競技場/<br>岩沼市陸上競技場会議室(雨天時)    | 21,28 |
| 野球                          | 岩中校庭/岩中体育館(雨天時)                  | 14    |
|                             | 玉中校庭/玉中体育館(雨天時)                  | 21    |
|                             | 西中校庭/西中体育館(雨天時)                  | 28    |
| バレーボール                      | 西中体育館                            | 14    |
|                             | 北中体育館                            | 21    |
|                             | 岩中体育館                            | 28    |
| サッカー                        | 西中校庭/西中体育館(雨天時)                  | 14    |
|                             | 北中校庭/北中体育館(雨天時)                  | 21    |
| ソフトボール                      | 岩中校庭/岩中体育館(雨天時)                  | 28    |
|                             | 北中校庭/北中体育館(雨天時)                  | 14,28 |
| 剣道                          | 玉中体育館                            | 14,28 |
|                             | 西中体育館                            | 21    |
| バスケットボール                    | 岩中体育館                            | 14    |
|                             | 玉中体育館                            | 21    |
|                             | 西中体育館                            | 28    |

| 中学生休日スポーツ教室 日曜日(9:00~11:00) |                     |    |
|-----------------------------|---------------------|----|
| 種目                          | 会場                  | 日程 |
| ソフトテニス                      | 岩中テニスコート/岩中体育館(雨天時) | 15 |
|                             | 玉中テニスコート/玉中体育館(雨天時) | 22 |
|                             | 北中テニスコート/北中体育館(雨天時) | 29 |

・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)をご利用ください。
- ・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。

~休日スポーツ教室の登録について~

- ・市内中学生対象です。
- ・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。
- ・毎週金曜日13時までが翌日参加の締め切りとなりますので、お早めにご手続きをお願いします。

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

| 教室料金案内 |                 |               |        | 個別指導料金案内    |        |        |      |
|--------|-----------------|---------------|--------|-------------|--------|--------|------|
| 成人     | 1回券             | 市民            | 680円   | パーソナルトレーニング | 30分    | 2,000円 | 個別   |
|        |                 | 市外            | 740円   |             | 60分    | 3,000円 |      |
| シニア    | 11回券(発行から6か月有効) | 市民            | 6,800円 | バドミントン個別指導  | 60分    | 3,000円 | グループ |
|        |                 | 市外            | 7,400円 | 90分         | 4,500円 |        |      |
| キッズ    | 1回券             | K-POP         | 1,100円 | バドミントン個別指導  | 60分    | 2,000円 | グループ |
|        |                 | エンジョイジュニアスポーツ | 330円   | 90分         | 3,000円 |        |      |