

岩沼市総合体育館
各種運動教室のご案内

設備点検のお知らせ

8/6(金)は設備点検のため「終日休館」となります。

(※鍵の貸出 → 通常通り 各種申請関係 → 17時まで)



成人教室



当面の間、各種成人教室の定員を15名とさせていただきます。
(バドミントン専門トレーニング教室:定員10名・畑中みゆき氏による健康体操教室:定員20名)

	種目	時間	会場	開催日
月	エアロビクス	10:00~ 11:00	会議室	2.23.30
	簡単筋トレ	11:15~ 12:15	会議室	2.23.30
	ゆったりヨガ	13:30~ 14:30	会議室	2.23.30
火	オリンピック畑中みゆき氏による健康体操教室	10:00~ 11:00	会議室	10.24
水	バランスボール	10:00~ 11:00	会議室	4.11.25
木	ポールで姿勢改善	10:00~ 11:00	会議室	5.19.26
	生活に役立つヨガ	11:15~ 12:15	会議室	5.19.26
	ZUMBA®	13:30~ 14:30		グリーンピア岩沼で開催
金	筋膜リリース&脂肪燃焼	10:00~ 11:00	会議室	20.27
	剣持路子のちょこっと筋トレ バドミントン専門トレーニング教室(上級)	10:00~ 11:30	卓球室 (武道場)	20.27
	剣持路子のちょこっと筋トレ バドミントン専門トレーニング教室(初級)	13:30~ 15:00	卓球室 (武道場)	20.27
	成人初級ジョギング	14:00~ 15:00	競技場	当面の間、開催中止

令和3年度(4月~)の教室参加の際
【令和3年度参加登録及び同意書】
へのご記入が必要となります。
ご協力の程よろしく申し上げます。




成人教室参加費

1回券550円+施設利用料
(市内)130円(市外)190円

★ お得な回数券 ★
・11回券6800円(市内) 1回分お得
・11回券7400円(市外)

* 畑中みゆきさん教室料金 *
1100円/回

※ コロナウイルス感染予防対策の為、臨時休館となる場合もあります。
ご了承ください。

脂肪燃焼	エアロビクス	リズムにのりながら楽しく脂肪燃焼していきます。	
	かんたん筋トレ	運動不足により、低下しやすい筋肉をしっかり鍛えます。	
ヨガ	ゆったりヨガ	呼吸法を大切にしながら簡単な動作を行います。(低強度)	
	生活に役立つヨガ	生活動作が楽になる動作を行います。(中強度)	
体の調整	ポールで姿勢改善	ポールを使用した体のメンテナンスと姿勢改善を行います。	
	筋膜リリース&脂肪燃焼	ローラーを使用した体の調整と脂肪燃焼運動を行います。	
	オリンピック畑中みゆき氏による健康体操教室	モーグル日本代表として冬季オリンピック2大会連続出場の畑中みゆき氏によるピラティスをベースにした健康体操教室。運動経験がない方でも気軽に参加できます。	
専門種目	剣持路子のちょこっと筋トレ バドミントン専門トレーニング(上級)	ラケットとネットを使用し、狭い空間でもできる技術練習を行います。	
	剣持路子のちょこっと筋トレ バドミントン専門トレーニング(初級)	ラケットの持ち方から、フットワークまでバドミントンの基本となる練習を行います。	

☆☆総合体育館を利用する際のお約束☆☆

1. 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。
2. 2階コミュニティルーム(仮卓球場)に卓球台が置いてあります。周囲に注意してご自由にご利用ください。道具はご自身で持参願います。なお、ラケット、ボール、シューズのレンタル完備しておりますので、必要な方は窓口までお問い合わせください。
3. 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時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。
4. 一般開放の日は、指定された種目の運動ができます。混みあった場合は譲り合ってください。
5. 小・中学生のみの利用は、午後の17時までとなります。
6. 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)同伴でお願いします。
7. 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。

スポーツの振興を市民の『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)
指定管理者:フクシ・オーエンス共同事業体
特定非営利活動法人岩沼市体育協会

営業時間 9:00~21:00
最終入館時間20:15 退館時間20:45
お問合せ 0223-24-4831