

【先着】

対象：60歳以上

定員：各12名

シニア健康エクササイズ

日常生活に運動を取り入れることで健康増進を図り、介護予防に繋がります♪

開催日程（木曜日）										
4月	2 3/19～申込	9 3/26～申込	23 4/9～申込	30 4/16～申込	9月	3 8/20～申込	10 8/27～申込	17 9/3～申込	24 9/10～申込	
5月	21 5/7～申込	28 5/14～申込			10月	1 9/17～申込	8 9/24～申込	15 10/1～申込	22 10/8～申込	29 10/15～申込
6月	4 5/21～申込	11 5/28～申込	18 6/4～申込	25 6/11～申込	11月	5 10/22～申込	12 10/29～申込	19 11/5～申込	26 11/12～申込	
7月	2 6/18～申込	9 6/25～申込	16 7/2～申込	23 7/9～申込	12月	3 11/19～申込	10 12/3～申込	17 12/10～申込	24 12/17～申込	
8月	20 8/6～申込	27 8/13～申込			1月	7 12/24～申込	14 12/24～申込	21 1/7～申込	28 1/14～申込	

※冬季期間テニスコート改修工事の為、教室もお休みとなります。ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

申込
開始日

■事前予約制 … 開催日 2週間前の木曜日 9:00～先着順

※上記表の各下段記載日をご参考ください。

- 時間
- ①9：30～10：20 ②10：30～11：20 ③11：30～12：20 （3部 開催）
- 受講料
- 1回 300円/人 ※現金・直接クラブハウスにてお支払いとなります！
- 会場
- 宮城テニスコート クラブハウス2階 ※各回開始時間の15分前から受付を行います。
- 準備物
- 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、受講者カード
- 講師
- 「じんせい体操」所属トレーナー
- 申込方法
1. 直接窓口 2. 電話

注意事項

- 1.入金後のキャンセルは、原則返金いたしかねます。
- 2.貴重品は各自で責任を持って管理してください。
- 3.教室中の写真・動画が施設HPやSNSに掲載されることを了承願います。
- 4.休講の場合は、施設ホームページへ情報を掲載いたします。
- 5.クラブハウスのスリッパに限りがございます。ご持参に協力をお願いします。



弘進ゴムアスリートパーク仙台

(仙台市陸上競技場)

仙台市宮城野区宮城野2-11-6

TEL：022-256-2488



施設HP



5回に1回無料



SENDAI CITY SPORTS PROMOTION FOUNDATION
仙台市スポーツ振興事業団

シニア健康エクササイズ

受講者カード

「継続は力なり！」
無理せず自分の
ペースで参加し
ましょう！



氏名

※カードを紛失した場合は、新しいカードでの1回目からの再チャレンジになりますので、紛失しないようご注意ください。

【 テニスコートクラブハウス 2階会議室のご案内 】

令和8年度は「テニスコートクラブハウス 2階会議室」にて教室を開催します。

下記に会場図を記載しましたのでご確認ください。



【テニスコートクラブハウスの利用について】

- クラブハウス内は土足厳禁となります。上履き、スリッパ等ご持参ください。
- 2階に会議室・更衣室・トイレがあります。※更衣室・トイレはテニスコート利用者と共有となります
- 通常より会場が狭くなります。大きな荷物などは、更衣室内のロッカーで保管してください。
- 出席確認・受講料の受取は開始時間の15分前からとなります。
クラブハウスのスタッフに現金でお支払いください。

