

令和8年度 カメイアリーナ仙台(仮事務所) 夏短期スポーツプログラムのご案内/
 空き申込み 6/14 9:00~ 先着受付

曜日	プログラム名	対象	日程	時間	定員	受講料
月	ファイティングシェイプ	一般	7/6・13・27 8/3・17・24・31 9/7・14・28	9:50~10:40	各 20名	各 7,000円
	はじめてのピラティス			11:00~11:50		
	骨盤エクササイズ			12:10~13:00		
	シニア健康教室①	おおむね 60歳以上		13:20~14:10	各 16名	
	シニア健康教室②			14:30~15:20		
	Body Make YOGA①	一般		15:40~16:30	各 20名	
	リラックスヨガ	高校生以上		19:10~20:00		
火	健康エクササイズ①	一般	7/7・14・21・28 8/4・18 9/1・8・15・29	9:30~10:20	各 20名	3,200円
	リズム健康体操			10:40~11:30		
	SALSATION®			11:50~12:35		
	ストレッチポール&メイクボディ			13:00~13:50		
	エンジョイエアロ			14:10~15:00		
	心と体が整うヨガ①	高校生以上		18:00~18:50		各 7,000円
	心と体が整うヨガ②			19:10~20:00		
水	チャレンジアップエアロ	一般	7/8・15・29 8/5・19・26 9/2・9・16・30	9:50~10:40	各 20名	7,000円
	シニア体操①	おおむね 60歳以上		11:00~11:50		
	シニア体操②			12:10~13:00		
	シニア体操③			13:20~14:10		
	やさしいヨガ	一般		14:30~15:20		7,000円
	はじめてのキッズヒップホップ	4・5歳児※1		15:40~16:30		各 8,000円
	はじめてのジュニアヒップホップ	小学生		16:50~17:40		
	女性のためのヨガ	高校生以上の女性		19:10~20:00		7,000円

曜日	プログラム名	対象	日程	時間	定員	受講料	
木	バランスボールエクササイズ	一般	7/9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17	10:40~11:30	各 20名	各 7,000円	
	Body Make YOGA②			11:50~12:40			
	リフレッシュヨガ①			13:00~13:50			
	リフレッシュヨガ②			14:10~15:00			
	ビギナーマットピラティス			15:20~16:10			
	シェイプアップバレトン			高校生以上			18:00~18:50
	美姿勢コンディショニング	19:10~20:00					
金	かんたんエレガントバレトン	一般	7/10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・18	11:50~12:40	各 20名	各 7,000円	
	ZUMBA®			10:40~11:30			
	モビバンエクササイズ			14:10~15:00			
	脂肪燃焼エアロビクス			19:10~20:00			
土	シニア体操④	おおむね 60歳以上	7/11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・19	9:30~10:20	各 20名	各 3,200円	
	シニア体操⑤			10:40~11:30			
	シニア体操⑥			11:50~12:40			
	心をほぐす週末のヨガ	一般		13:00~13:50		各 7,000円	
	アライメントムーブ ~姿勢改善ストレッチ~	高校生以上		18:00~18:50			
	ボクシングピクス			19:10~20:00			
日	健康エクササイズ②	一般	7/12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20	9:30~10:20	20名	3,200円	
	姿勢・身体機能測定①			7/5 9/20	11:00~11:50	各 25名	各 500円
	姿勢・身体機能測定②				12:00~12:50		