

\令和8年度 カメイアリーナ仙台(仮事務所) 秋短期スポーツプログラムのご案内/ 空き申込み 9/13~

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	10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21 	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	10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1・8・15 	9:30～10:20	各 20名	3,200円
	リズム健康体操			10:40～11:30		各 7,000円
	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		
	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 ※講師都合により中止	一般	10/7・14・21・28 11/11・18・25 12/9・16・23 	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		各 3,200円
	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	10/8・15・22 11/5・12・19・26 12/10・17・24 	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	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	10/2・9・16・30 11/6・13 12/4・11・18・25	11:50～12:40	各 20名	各 7,000円
	ZUMBA®		10/9・16・23・30 11/6・13・20 12/4・11・18	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	高校生以上	19:10～20:00			
土	シニア体操④	おおむね 60歳以上	10/10・17・24・31 11/7・14・28 12/5・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	10/11・18・25 11/1・8・22・29 12/6・13・20	9:30～10:20	20名	3,200円