

スクール会員 募集中!!

月会費

2,000円(税込)から

多賀城市民以外も 同料金



多賀城市総合体育館

多賀城市
市民テニスコート

多賀城市
市民プール

春からスポーツを始めませんか？

健康、体力づくり、運動不足解消、
そしてシェイプアップにも効果がある
スクールを紹介します。

どなたでも気軽に参加できますので
ぜひチャレンジしてみませんか。

スクールごとの料金体系！

年齢やレベルに応じてスクールをお選びいただけます。

はじめての不安を解消！

お試し体験

1回 500円

見学無料

各スクール1回のみとさせていただきます。

〒985-0835 多賀城市下馬5-9-3
多賀城市総合体育館内

開館時間／平日・土曜 9:00～21:00
日曜・祝日 9:00～17:00

休館日／水曜

TEL.022-365-1918

多賀城市民スポーツクラブ

HPから最新情報をGET!!

入会申込書はこちらからダウンロードできます。



多賀城市総合体育館

エアロビクス



音楽に合わせてダンス形式の有酸素運動をします。

対 象 成人
曜 日 火曜
時 間 10:30～11:30
月 額 2,000円

健康太極拳



身体を整え、呼吸を整え、心を整える初心者向けの太極拳です。

対 象 成人
曜 日 木曜
時 間 13:30～15:00
月 額 2,500円

シニアスポーツ



健康づくりのための様々な運動を行います。

対 象 65歳以上
曜 日 金曜
時 間 13:30～15:00
月 額 2,000円

ヨガ



自分と向き合いながら、心地良くトータルバランスを整えます。

対 象 成人
曜 日 火曜
時 間 18:30～19:30
月 額 2,500円

ZUMBA(ズンバ)



ラテンなどの音楽に合わせて楽しく踊り、汗をかいて代謝アップを目指します。

対 象 成人
曜 日 木曜
時 間 18:30～19:30
月 額 2,500円

ストレッチポール



身体の不調につながるゆがみなどを整え、痛みや違和感を解消します。

対 象 成人
曜 日 金曜
時 間 18:30～19:30
月 額 2,500円

ひまわり体操(幼児・小学生)



幼児は遊びを取り入れながら、鬼ごっこ、リズム体操、スキップなど、小学生は走る、跳ぶ、ぶら下がるなど、体力づくりをメインに様々な体操をします。

幼児(3～6歳) 小学生
曜 日 火曜もしくは金曜 曜 日 金曜
時 間 ①火曜/15:00～16:30 時 間 金曜/16:30～18:00
②金曜/15:30～17:00
月 額 各2,500円 月 額 2,500円

トランポリン(幼児・小学生・中学生・高校生以上)



体幹を鍛え、跳躍力や全身のバランス感覚を養います。子どもから大人まで幅広く楽しむことができます。

曜 日 土曜 月 額 各2,500円/人
時 間 対 象
I.13:00～14:00 幼児(3～6歳) 小学生 中学生
II.14:15～15:15 幼児(3～6歳) 小学生 中学生
III.15:30～16:30 幼児(3～6歳) 小学生 中学生 親子
IV.16:30～17:30 高校生以上 親子

ステップシェイプ



リズムに合わせてステップ台を昇降する運動で、全身のシェイプアップに効果的です。

対 象 成人
曜 日 火曜
時 間 19:40～20:40
月 額 2,500円

ビューティーボディプログラム



有酸素運動やピラティスなどの動きを取り入れたトレーニングで、健康的な美しい身体を目指します。

対 象 成人
曜 日 木曜
時 間 19:40～20:40
月 額 2,500円

ルーシーダットン



タイ式ヨガの深い呼吸とポーズで体をほぐし、心と身体のメンテナンスを行います。

対 象 成人
曜 日 金曜
時 間 19:40～20:40
月 額 2,500円

多賀城市市民テニスコート



ディ・テニス(週2回)

硬式テニス経験者のスクールです。ゲームなどを行い楽しく身体を動かします。

対 象 成人
曜 日 月曜&木曜
時 間 13:00～15:00
月 額 4,000円



ジュニア硬式テニス

硬式テニスを基礎から学びます。楽しく仲間と活動しています。

対 象 小学生
曜 日 木曜
時 間 18:00～19:00
※12～3月は屋内会場
月 額 2,500円



ジュニアソフトテニス

楽しく学びながら仲間との交流を深め、試合でミスが少ないプレーを目指します。

対 象 小学生&中学生
曜 日 木曜
時 間 小学生 19:00～20:00
中学生 19:00～21:00
※12～3月は屋内会場
月 額 各2,500円

エンジョイ会員

月額:4,000円

内の種目より2種目をお選びいただけます。

多賀城市市民プール

現在、改修工事につき、スクールの募集を一時停止しております。

新型コロナウイルス対策について

コロナウイルス感染拡大防止のため、入退館時のマスクの着用と手指の消毒、1～2時間ごとに5～10分の換気のご協力をお願いしております。また、体調の優れない方や発熱の症状が出た際には、ご来館をお控えいただくようお願いしております。

月会費のほかに年会費が別途かかります。(複数加入も同額)大人(高校生以上)4,000円、子ども2,000円。
ご家族(同一世帯)で二人以上が入会する場合は、年会費を一人あたり500円割引します。

応募方法 入会申込書に必要事項を記入の上、郵送または直接提出してください。

応募スケジュール

申込締切
3月5日金
応募多数の場合は抽選となります。

結果通知郵送
3月10日水

当選者 入会手続きの書類を送付

落選者 入会待ち等の案内を送付

※応募締切後の申込みについては、3月15日(月)からスクールの空き状況を電話で確認の上、直接窓口にてお申し込みください(随時受付)。

封筒の宛名にご利用ください

入 会 申 込 書

入 会 申 込 書				申込日	令和	年	月	日
ふりがな				性 別	会員の履歴			
氏 名				男 ・ 女	1 現会員 ・ 2 新規 または過去に会員			
生年月日	昭和 ・ 平成	年	月	日	歳	4月からの学年		
住 所	(〒 -)							
連 絡 先	-							
スクール名								
支払方法	1 口座振替(毎月引落とし) 2か月分をお支払い後、 杜の都信用金庫から引落とし ※入会手続き時のみ振込みとなります。 2 半年払い 前期(4～9月分) 後期(10～3月分) 3 一括払い 年割適用につき 11か月分のお支払い							
家族会員の有無	1 有 (本人他 人) 2 無							

9850835

多賀城市民スポーツクラブ行

多賀城市下馬5-9-3