

運動不足解消に!シェイプアップに!無理なく楽しみながらスポーツを始めてみませんか?

多賀城市民スポーツクラブ スクール会員募集

見学無料

多賀城市民スポーツクラブは、多賀城市内の体育施設の管理・運営を行うとともに地域の皆さまの健康維持・増進や運動するきっかけ作りを担っています。



※掲載の写真はイメージです

スクールごとの料金体系

月会費

多賀城市民
以外も 同料金

2,000円(税込)から

お試し体験

はじめての不安を解消!

1回500円

各スクール1回のみとさせていただきます。

月会費のほかに年会費が別途かかります。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、郵送または窓口にて提出してください。

応募スケジュール

申込締切

3月7日

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

当選者

入会手続きの書類を送付

落選者

入会待ちの案内を送付

※締切後の申込みについては、随時受付いたします。(定員に達したスクールについては、入会をお待ちいただくことがあります)

〒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

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。

新型コロナウイルス対策について

マスク着用と手指の消毒・換気のご協力をお願いしております。
皆様に安心してご利用いただけるように安全な環境づくりを徹底してまいります。

多賀城市民スポーツクラブ



封筒の宛名にご利用ください

入会申込書

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・令和 年 月 日	歳	4月からの学年
住所	(〒 -)		
連絡先	- (日中連絡がとれる番号)		
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		

985-0835

多賀城市民スポーツクラブ 行

多賀城市下馬5-9-3

多賀城市総合体育館

健康太極拳



ゆっくりとした動作を行う全身運動が、健康づくりのための運動として、幅広い年齢層に人気です。

対象 成人
曜日 木曜日
時間 13:30～15:00
月額 2,500円

エアロビクス



初心者の方も、しっかり体を動かしたい方も、音楽に合わせて楽しく体を動かします。

対象 成人
曜日 火曜日
時間 10:30～11:30
月額 2,000円

シニアスポーツ



いつまでも、健康で元気に生活を送るために、無理なく楽しくわかりやすく、年齢・体力に合わせて体を動かします。

対象 65歳以上 **曜日** 金曜日
時間 13:30～15:00
月額 2,000円

エンジョイ会員 月額:4,000円

以下の種目より2種目をお選びいただけます。

ヨガ



ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズで心と体をほぐします。

対象 成人
曜日 火曜日
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 木曜日
時間 18:30～19:30
月額 2,500円

ストレッチポール



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 金曜日
時間 18:30～19:30
月額 2,500円

ひまわり体操



幼児はリズムに合わせて体を動かし、遊びを通して楽しく体を動かします。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運動をします。

幼児(3～6歳) **小学生**
曜日 火曜日・金曜日 **曜日** 金曜日
時間 **時間**
①火曜日/15:00～16:30 16:30～18:00
②金曜日/15:30～17:00
月額 各2,500円 **月額** 2,500円

トランポリン



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 土曜日 **月額** 各2,500円/人
時間 **対象**
①13:00～14:00 幼児(3～6歳) 小学生 中学生
②14:15～15:15 幼児(3～6歳) 小学生 中学生
③15:30～16:30 幼児(3～6歳) 小学生 中学生 親子
④16:30～17:30 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 火曜日
時間 19:40～20:40
月額 2,500円

ダンスエアロ



簡単なダンスステップを取り入れたエクササイズです。初めての方でも楽しく参加できます。

対象 成人
曜日 木曜日
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、心と体のメンテナンスを行います。

対象 成人
曜日 金曜日
時間 19:40～20:40
月額 2,500円

多賀城市市民プール



キッズ水泳

水が怖くても顔つげができなくても大丈夫！まずは水に慣れることから始め、水泳を楽しく学びます。

対象 おむつがとれている幼児(3～6歳)
曜日 月・火・土曜日
時間 月・火曜日/14:45～15:45
土曜日/13:45～14:45
月額 週1回 2,500円 週2回 3,000円

ジュニア水泳

4泳法を基礎から身につけます。月末に進級テストがあり、参加する時間は泳力により異なります。

対象 小学生・中学生 **曜日** 月・火・木・金・土曜日
時間 月・火・木・金曜日 土曜日
①16:00～17:00 ①15:00～16:00
②17:10～18:10 ②16:10～17:10
③17:20～18:20
月額 週1回 2,500円 週2回 3,000円

詳細はプールへお問い合わせください。
TEL.022-365-3232

アクアスクール会員 月額:4,000円

以下の種目より2種目をお選びいただけます。

マンデークラブ



和気あいあいとした雰囲気の水泳を基礎から学びます。

対象 成人女性 **曜日** 月曜日
時間 10:00～11:00 **月額** 2,500円

健康運動教室



水中でウォーキングやストレッチを行います。腰痛改善におすすめです。初心者向け。

対象 成人 **曜日** 月・金曜日
時間 13:30～14:30 **月額** 各2,500円

アクアエクササイズ



水の特性を利用して有酸素運動を行います。シェイプアップにもおすすめです。初・中級者向け。

対象 成人 **曜日** 木曜日
時間 13:30～14:30 **月額** 2,500円

アクアビクス



音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。中・上級者向け。

対象 成人 **曜日** 金曜日
時間 14:40～15:40 **月額** 2,500円

初心・中級者水泳教室



水泳を基礎から学び、4泳法の習得を目指します。

対象 成人 **曜日** 月・木曜日
時間 月曜日19:30～20:30
木曜日14:40～15:40
月額 各2,500円

水中運動教室



水中でウォーキングやストレッチを行います。やさしい動きを中心に行うので、高齢者や初心者向けです。

対象 65歳以上 **曜日** 金曜日
時間 10:30～11:30 **月額** 2,500円

多賀城市市民テニスコート



硬式テニス・デイ

硬式テニス経験者のスクールです。ゲームを中心に行い楽しく体を動かします。

対象 成人
曜日 月・木曜日(週2回)
時間 13:00～15:00
月額 4,000円



硬式テニス・ナイター

初心者から経験者まで、レベルに合わせて指導します。天候に左右されことなく室内で練習ができます。

対象 成人 **曜日** 木曜日
時間 19:15～20:45 **月額** 4,000円
会場 さんみらい多賀城イベントプラザ(STEP)
多賀城市八幡一本柳114-6



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。

曜日 木曜日 **月額** 各2,500円
時間 **対象**
19:00～20:00 小学生
19:00～21:00 中学生
※12～3月は屋内会場