

令和5年度

多賀城市民スポーツクラブ スクール会員 募集中!!

見学
無料

水が少し苦手な息子ですが、
本人のペースに合わせて
優しく指導してくださるので、
とても楽しそうに通っています。
キッズ水泳参加者(保護者)

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。

スクールごとの料金体系

月会費 **2,000円** (税込) から
多賀城市民以外も 同料金

はじめての不安を解消!
お試し体験 **1回 500円**
各スクール1回のみとさせていただきます。



個々のレベルに合わせた
丁寧なご指導のおかげでレベルアップできます。
仲間とも良い雰囲気ですプレーができるため
毎回楽しく参加しています。
硬式テニス・ナイター 参加者



アップテンポなリズムに合わせて
楽しく踊っています。
全身を動かすので
身体が引き締まったように感じます!
エンジョイスクール「ZUMBA」参加者

応募方法 入会申込書に必要事項を記入の上、郵送または窓口へ提出してください。

※掲載の写真はイメージです

応募スケジュール

申込締切
3月13日月
応募多数の場合は抽選となります

結果通知郵送
3月17日金

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

プールに関するお問い合わせはこちらまで
TEL.022-365-3232

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。

多賀城市民スポーツクラブ



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・換気のご協力を願っております。
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。

封筒の宛名にご利用ください

令和5年度 入会申込書

ふりがな	申込日 令和5年 月 日		
氏名	性別	現会員／新規	
	男・女	1 現会員(継続)・2 新規	
生年月日	昭和・平成・令和 年 月 日(歳)	4月からの学年 年少・年中・年長・ 年	
住所	(〒 -)		
連絡先	携帯番号 - -	自宅番号	- -
スクール名	①	②	③
※プールのスクールで曜日の指定がある場合は曜日も記入してください。(例)キッズ水泳 土/ジュニア水泳 月・木			
支払方法	1 口座振替 初回2ヶ月分をお支払い後、杜の都信用金庫から毎月の引落し(引落日:前月26日) 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ヶ月分 ※お支払いは振込となります。振込手数料はご負担いただきます。		
ご家族入会の有無	ご家族(同一世帯)で2人以上が入会する場合は、年会費を1人あたり500円割引します。 有 (氏名 / スクール名) ・ 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

年会費:大人(高校生以上)4,000円・子ども2,000円 月会費:各スクールに表示

多賀城市総合体育館 〒985-0835 多賀城市下馬5丁目9番3号 TEL.022-365-1918

成人 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。

年齢 18歳以上 曜日 木曜日
時間 13:30~15:00
月会費 2,500円

成人 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。

年齢 18歳以上 曜日 火曜日
時間 10:30~11:30
月会費 2,000円

成人 シニアスポーツ



いつまでも、健康で元気な生活を送るために、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。

年齢 65歳以上 曜日 金曜日
時間 13:30~15:00
月会費 2,000円

エンジョイ会員 以下の種目よりお選びいただけます。

1種目:月会費2,500円 2種目:月会費4,000円

成人 ヨガ



ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズで心と身体をほぐします。せて楽しく踊り、全身運動で汗を心温まるヨガで身体のゆがみを整えます!

年齢 18歳以上 曜日 火曜日
時間 18:30~19:30

成人 ZUMBA(ズンバ)



ラテンなどの軽快な音楽に合わせ、全身運動で汗を心温まるヨガで身体のゆがみを整えます!

年齢 18歳以上 曜日 木曜日
時間 18:30~19:30

成人 季節の食養生ヨガ



季節ごとの身体に良い食材のお話や、身体の症状別に組み込んだヨガを行います。1日のストレス疲れをゆるく解消しましょう。快眠効果が期待できます。

年齢 18歳以上 曜日 金曜日
時間 18:30~19:30

成人 ステップシェイプ



エアロビクスの動きにヒップホップ等のステップを組み合わせたバリエーション豊富な動きでシェイプアップを目指します。初心者大歓迎!年齢関係なく楽しめます!

年齢 18歳以上 曜日 火曜日
時間 19:40~20:40

成人 健美操



優しい音楽に合わせて、美姿勢を作り。免疫力向上や自律神経の安定、睡眠の質を高め、日頃の疲労回復に効果的です!

年齢 18歳以上 曜日 木曜日
時間 19:40~20:40

成人 リカバリーヨガ



ゆったりとした呼吸とポーズで自律神経を整え、緊張状態を緩和します。1日の疲れを癒し、明日へ繋げましょう。初心者の方も楽しめる教室です!

年齢 18歳以上 曜日 金曜日
時間 19:40~20:40

子ども ひまわり体操



幼児は巧技台を使ったアスレチックなど、遊びを通して楽しく体を動かします。小学生は走る・跳ぶなど、体力作りをメインに様々な運動をします。

曜日 金曜日 月会費 2,500円

時間 15:30~17:00 対象 幼児(3~6歳)
16:30~18:00 小学生

子ども 成人 トランポリン



跳び跳ねることで、筋肉や体幹を鍛え、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 月会費 各2,500円/人

時間 Ⅰ 13:00~14:00 対象 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
Ⅳ 16:30~17:30 高校生以上 親子

多賀城市市民プール 〒985-0872 多賀城市伝上山2丁目6番6号 TEL.022-365-3232



子ども キッズ水泳

水が怖くても顔つげができなくても大丈夫!水慣れからはじめます。水泳を楽しく学びましょう。

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
月会費 週1回 2,500円 週2回 3,000円



子ども ジュニア水泳

目標は4種目泳ぐこと!泳力ごとに分かれて練習するので初めてでも安心して参加いただけます。参加する時間は泳力(級)によって異なります。

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
① 16:00~17:00 ① 15:00~16:00
② 17:10~18:10 ② 16:10~17:10
③ 17:20~18:20
月会費 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 以下の種目よりお選びいただけます。

1種目:月会費2,500円 2種目:月会費4,000円



成人 アクアエクササイズ

水中でウォーキングやストレッチを行います。健康運動教室より運動強度が高くなります。シェイプアップにもおすすめです!【運動強度★★】

年齢 18歳以上 曜日 木曜日
時間 13:30~14:30

成人 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。【運動強度★】

年齢 18歳以上 曜日 月・金曜日
時間 13:30~14:30

成人 アクアビクス

音楽に合わせて楽しくシェイプアップを目指しましょう!水中で行うエアロビクスです。【運動強度★★★】

年齢 18歳以上 曜日 金曜日
時間 14:40~15:40

成人 初心・中級者水泳教室

目標はバタフライ!水泳の基礎から4泳法までレベルに合わせた指導を行います。

年齢 18歳以上 曜日 月・木曜日
時間 月曜日 19:30~20:30
木曜日 14:40~15:40

成人 水中運動教室

体力に自信がない、膝や腰が痛い、運動を始めただけ何をしたらいいのかわからない…。そんな方におすすめの教室です。【運動強度★】

年齢 65歳以上 曜日 金曜日
時間 10:30~11:30

多賀城市市民テニスコート 〒985-0841 多賀城市鶴ヶ谷1丁目6番1号(スクールに関する問い合わせ先:TEL.022-365-1918)



成人 硬式テニス・デイ

硬式テニス経験者のスクールです。ゲームを中心に楽しく体を動かします。

年齢 18歳以上
曜日 月・木曜日(週2回)
時間 13:00~15:00
月会費 4,000円



成人 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。

年齢 18歳以上
曜日 木曜日 時間 19:15~20:45
月会費 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



子ども ジュニアソフトテニス

人としての輝きがプレーを変える!ソフトテニスの基本的な技術を学びながら、心も鍛えてみませんか?

曜日 木曜日 月会費 各2,500円
時間 19:00~20:00 対象 小学生
19:00~21:00 中学生
※12~3月は総合体育館