

2025年スクール会員募集

多賀城市民スポーツクラブ

運動を始めたいあなたへ。初心者大歓迎!

「そうだ！ 運動しよう」

初めての
不安を解消!

1回お試し体験
500円

各スクール1回のみと
させていただきます。

見学
無料



※掲載の写真はイメージです

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13日(木)

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(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

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



封筒の宛名に切手を貼ってご利用ください

令和7年度 入会申込書

申込日 令和7年 月 日

ふりがな				性別	1 継続(現会員) 2 新規
氏名				男・女	
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・ 年生
住所	(〒 -)				
連絡先	携帯電話	-	-	自宅番号	- -
スクール名					
記入例) トランポリン1、エンジョイ2種目(ヨガ・ZUNBA)、キッズ水泳②、ジュニア水泳②・③ など ※曜日やコースもご記入ください。					
支払方法	1 口座振替	初回2ヶ月分をお支払い後、社の借入金庫から毎月の引当し(引当日: 前月26日)			
	2 半年払い	前期: 4~9月分、後期: 10~3月分			
	3 年一括払い	4月~3月分(4月入会者のみ年間適用: 11か月分) ※お支払いは申込でお支払いいたします。振込手数料はご負担ください。			
	4 一括払い	開始月~3月分			
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) ・ 姓

お手数ですが
切手を貼
りください。

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

体育館・テニスのスクールに
関する問い合わせ先

TEL.022-365-1918

プールのスクールに
関する問い合わせ先

TEL.022-365-3232

多賀城市総合体育館 〒985-0835 多賀城市下馬5丁目9番3号

成人 エアロビクス



音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動のエアロビクスを中心に、筋トレ要素を少し加えて、楽しみながら楽しくボディメイクを目指します。初心者の方大歓迎です!

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 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

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 全曜日 月会費 2,500円
時間 対象
15:30~17:00 (幼児・小学生)
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 対象
I 13:00~14:00 (幼児・小学生) 小学生
II 14:10~15:10 (幼児・小学生) 小学生
III 15:20~16:20 (幼児・小学生) 小学生
N 16:30~17:30 (中学生以上) 中学生

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。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 ダイナミックエアロ

音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動のエアロビクスを中心に、筋トレ要素を少し加えて、楽しみながら楽しくボディメイクを目指します。初心者の方大歓迎です!

年齢 18歳以上 曜日 火曜日
時間 19:40~20:40

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 ZUMBA(ズンバ)

ラテンなどの軽快な音楽に合わせて楽しく踊り、全身運動で汗をかいて代謝アップを目指します。

年齢 18歳以上 曜日 木曜日
時間 18:30~19:30

成人 リカバーヨガ

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

成人 ZUMBA GOLD

インストラクターから次の踊りの動作説明があるためわかりやすく、激しい動きがなく膝にも優しい。ダンス初心者の方も安心して楽しめます。

年齢 18歳以上 曜日 土曜日
時間 13:30~14:30

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

子ども キッズ水泳



水が怖くても顔つけ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。はじめての方は16:00(土は15:00)からの参加となります。

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
①16:00~17:00 ②17:10~18:10
土曜日
①15:00~16:00 ②16:10~17:10
③17:20~18:20
月会費 週1回 2,500円/週2回 3,000円

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 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・木・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、運動を始めたいけど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



成人 硬式テニス・デイ

硬式テニス経験者のスクールです。ゲームを中心に行い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



子ども ジュニアソフトテニス

他校の児童・生徒と協力して練習しながらソフトテニスの楽しさを体験できます。

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

さんみらい多賀城イベントプラザ(STEP)
〒985-0874 多賀城市八幡一本橋114-6



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。天候に左右されることなく室内で練習ができます。

年齢 18歳以上 月会費 4,000円
曜日 [初心者]火曜日
[初級・中級者]木曜日
時間 19:15~20:45