

2026年

多賀城市民スポーツクラブ

# スクール会員募集!



「そうだ! 運動しよう!」  
初心者大歓迎!

※掲載の写真はイメージです

はじめての不安を解消!

1回お試し体験

500円

※スクール1回のみとさせていただきます。

見学  
無料

**応募方法** 入会申込書に必要事項を記入の上、各施設窓口(体育館・プール・テニスコート)に提出もしくはご郵送ください。

**応募スケジュール**

申込締切

3月12日(木)

応募多数の場合は抽選となります

結果通知郵送

3月中旬

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)

TEL.022-365-1918

〈あて先〉多賀城市下馬5-9-3 多賀城市民スポーツクラブ

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

ご紹介のスクール内容、日程は2026年2月1日時点の情報です。天災地災、感染症、その他都合などの影響で内容や日時が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

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



## 令和8年度 入会申込書

申込日 令和8年 月 日

ふりがな	性別	会員歴	生年月日	4月からの学年	
氏名	男・女	<input type="checkbox"/> 現会員 <input type="checkbox"/> 新規	西暦 年 月 日	年少・年中・年長・小学__年生・中学__年生	
住所	(〒 - )			連絡先	携帯 - - 自宅 - -
スクール名				<p><b>記入のしかた</b> スクールは複数入会できます。第一希望のスクールのみ記入してください。曜日、コースは必ず記入してください。</p> <p><b>記入例</b> トランポリンⅢ ※I~IVを記入 エンジョイ 2 種目(ヨガ・ZUMBA) キッズ水泳(月) ジュニア水泳2週(火・木) アクアスクール2種目(初心・中級者水泳(木)・アクアビクス) ジュニアソフトテニス中学生</p>	
支払方法	<input type="checkbox"/> 口座振替 初回2ヶ月分をお支払い後、毎月の引落し(社の振込用金庫) <input type="checkbox"/> 半年払い 前期:4~9月分、後期:10~3月分 <input type="checkbox"/> 年一括払い 開始月~3月分(4月入会者のみ年割適用:11か月分)				
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。 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (家族会員氏名 / スクール名 )				

※お支払いは振込をお願いいたします。振込手数料はご負担ください。



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、調り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 2,500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 3,000円

### 子ども キッズジュニア体操



幼児はアスレチックや運動遊びを通して、楽しく体の使い方を学びます。小学生は走る跳ぶをメインにボールなども使い、基礎体力はもちろん、運動能力の向上を目指します。

曜日 金曜日 月会費 3,000円  
時間 対象  
15:30~16:30 幼児(3~6歳)  
16:45~17:45 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鍛えます。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3,000円/人  
時間 対象  
11:30~14:00 幼児(3~6歳) 小学生 中学生  
14:10~15:10 幼児(3~6歳) 小学生 中学生  
15:20~16:20 幼児(3~6歳) 小学生 中学生  
16:30~17:30 中学生以上 親子

## 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3,000円 2種目:月会費4,500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。心を通う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

エアロビクスの全身運動にリズムカルなダンス要素を加えて楽しく動きます。それぞれのペースでリズムの取り方や体の動きも習得できます。

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、全身運動で汗をかく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

### 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、激しい動きがなく負担も簡単で、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 土曜日または日曜日  
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



水が怖くても頭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 3,000円  
週2回 4,000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 3,000円/週2回 4,000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3,000円 2種目:月会費4,500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(月・木)  
14:40~15:40(金)

### 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 13:30~14:30

### 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、腰や膝が痛い、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・ディ

初心者の方も経験者も大歓迎!レッスンとゲームを中心に楽しく体を動かしてテニスの楽しさを体験できます。

年齢 18歳以上  
曜日 月・木曜日(週2回)  
時間 13:00~15:00  
月会費 4,500円



### 子ども ジュニアソフトテニス

基礎から丁寧に指導し、初心者の方も経験者の方も楽しくレベルアップできる教室です!

曜日 月会費  
木曜日 小学生 3,000円  
中学生 3,500円  
時間 対象  
19:00~20:00 小学生  
19:00~21:00 中学生  
※12月~3月は試合練習日



### 成人 硬式テニス・ナイター

初心者から経験者まで、硬式テニスを楽しく行うスクールです。個々のレベルにあった指導を行います。

年齢 18歳以上 月会費 各5,000円  
曜日 【初 心 者】火曜日  
【初級・中級者】木曜日  
時間 19:15~20:45  
※12月~3月は会場がさんらいず多賀城イベントプラザ(3階)となります(多賀城市民会館114号)