

ボディコンバット／開催要項

「ボディコンバット (BODYCOMBAT)」は、ニュージーランド発祥のレズミルズ (Les Mills) が提供する、世界中で大人気の格闘技系フィットネスプログラムです。空手、ボクシング、テコンドー、ムエタイなどの動きを取り入れ、音楽に合わせて全身を動かすことで、高い脂肪燃焼とストレス発散効果を得られます。

1. 開催日 令和8年10月12日(月) スポーツの日

① 9:30~10:00 (30分)

② 10:15~10:45 (30分)

③ 11:00~11:30 (30分)

※各回20分前からプール棟2階スタジオ前で受付を行います。

開始時間に遅れないよう時間に余裕を持ってお越しください。(時間厳守)

2. 開催場所 新田東総合運動場内 プール棟 2階スタジオ

3. 対象 中学生以上 定員各回10名

4. 講師 奥田 侑也

5. 参加料 無料

6. 申込方法 **事前申込制**：専用予約ページ、宮城野体育館窓口、電話にて受付

申込開始日 令和8年9月6日(日) 10:00~ (先着順)

定員になり次第、受付を終了させていただきます。

7. 持ち物 動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物

8. お問い合わせ 仙台市新田東総合運動場(宮城野体育館)

住所：仙台市宮城野区新田東 4-1-1

電話番号 022-231-1221



専用予約ページ

