

# 名取市民体育館 4月 行事予定表

平成30年

〒981-1224 名取市増田字柳田250番地  
TEL (022)384-3161  
FAX (022)384-3163

日	曜	アリーナ			武道場			トレーニング室		
		午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
		9:00~12:00	13:00~17:00	18:00~21:00						
1	日	剛柔会予選会(市空手道協会)			市空手道協会			市空手道協会		
2	月	一般公開(卓球・バドミントン)			増田公民館	武道	空手道協会	自主	自主	自主
3	火	一般公開(バウンドテニス・卓球)＜卓球指導 午前・夜間＞			いまいきフィットクラブ	武道	合気道協会	自主	自主	自主
4	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		武道	武道	空道協会	講習	自主	自主
5	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	増田公民館	剣道連盟	自主	自主	自主
6	金	一般公開(バレーボール)			エクササイズバーナー	武道	武道	自主	自主	自主
7	土	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
8	日	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道	自主	講習	自主
9	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI①	武道	空手道協会	自主	自主	自主
10	火	一般公開(バウンドテニス・卓球)			いまいきフィットクラブ	名取体操	合気道協会	自主	自主	自主
11	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		パランスボール1①	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
12	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	増田公民館	剣道連盟	自主	自主	自主
13	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
14	土	無料開放日								
15	日	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
16	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI②	武道	空手道協会	自主	自主	自主
17	火	一般公開(バウンドテニス・卓球)＜卓球指導 午前・夜間＞			いまいきフィットクラブ	名取体操	合気道協会	自主	講習	自主
18	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		パランスボール1②	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
19	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	増田公民館	剣道連盟	自主	自主	自主
20	金	一般公開(バレーボール)			エクササイズバーナー	武道	武道	自主	自主	講習
21	土	交通指導隊研修会(防災安全課)	一般公開(バレーボール)		武道	武道	武道	自主	自主	自主
22	日	ミニ国体リハーサル大会(文化・スポーツ課)								
23	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI③	武道	空手道協会	自主	自主	自主
24	火	休館日								
25	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		パランスボール1③	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
26	木	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズバーナー	増田公民館	剣道連盟	自主	自主	講習
27	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
28	土	県シニア大会(市バドミントン協会)			武道	武道		自主	自主	
29	日	ハナモモカップ(市バスケット協会)								
30	月	ハナモモカップ(市バスケット協会)								

## 《利用上の注意》

- 1 スポーツウェア、スポーツシューズを着用して利用してください。(土足やジーンズ等による利用は禁止)
- 2 スポーツ用具は各自で準備していただき、夜間の高校生以下の入館及び利用には、必ず保護者が同伴し受付を行ってください。
- 3 一般公開(卓球指導)とは希望者に卓球の技術指導することで、午前1区分10分、夜間1区分10分です。
- 4 トレーニング講習日の開始時間は「①午前10時」「②午後2時」「③夜間7時」からの3区分で行います。  
講習を希望される方は、受講時間までに受付窓口または事前に電話で申込みして下さい。  
※トレーニング室は、高校生以下を除く名取市民等で「トレーニング許可証」を持っている方のみ利用となります。
- 5 市民無料開放の区分は「名取市民等」に限ってアリーナ、武道場、トレーニング室とも無料でご利用いただけます。
- 6 名取市民無料開放のアリーナの種目は「卓球・バドミントン」となっています。

諸事情により行事予定の変更もありますので、電話確認の上ご利用いただくようお願いいたします。

## 4月受付開始行事

### リフレッシュヨガ教室Ⅰ

★心も身体もリフレッシュしませんか？

2日(月) 9:00～ 受付開始

【4月】 9日(月)  
16日(月)  
23日(月)

【5月】 7日(月)  
14日(月)

【時間】 10:00～11:30

【場所】 名取市民体育館 武道場(2階)

【講師】 熊谷 真智子氏(ヨガライフシステム登録指導員)

【対象】 市内に在住・在勤している方で、年齢や男女は問いません。

【定員】 30名

【参加料】 1,500円

### ①バランスボールで体幹を鍛えよう！Ⅰ ②ママのためのバランスボールエクササイズⅠ

★一緒に楽しく身体を鍛えましょう♪

3日(火) 9:00～ 受付開始

【4月】 11日(水)  
18日(水)  
25日(水)

【5月】 2日(水)  
9日(水)

【時間】 ① 9:15～10:15  
② 10:30～11:30

【場所】 名取市民体育館 武道場(2階)

【定員】 各20名

【参加料】 1,500円

【講師】 田村 麻利子 (Twinkle mamaby)

【対象】 市内に在住・在勤の方で年齢や男女は問いません。ただし、②に関しては子育て中のママと生後2ヶ月～8ヶ月の赤ちゃんに限ります。また、妊娠中の方や医師から運動制限を受けている方はご参加いただけません。

### テニス教室Ⅰ

★初心者にやさしい教室です！

12日(木) 9:00～ 受付開始

【5月】 10日(木)  
17日(木)  
24日(木)  
31日(木)

【6月】 14日(木)  
※21日(木)  
※予備日

【時間】 10:00～12:00

【場所】 十三塚公園 庭球場

【講師】 エムズテニスパーク スタッフ

【定員】 16名

【参加料】 1,500円

【対象】 市内在住・在勤の方で、初めてテニスをする方及びそれに準ずる方。



### 卓球指導

3日(火) 午前の部 9:30～  
夜間の部 18:30～

17日(火) 午前の部 9:30～  
夜間の部 18:30～

※1人10分程度の指導です。  
※当日、先着順に受け付けます。但し、中高生の受付は  
**19:00以降**となります。

### トレーニング講習

4日(水) 午前の部 10:00～  
8日(日) 午後の部 14:00～  
17日(火) 午後の部 14:00～  
20日(金) 夜間の部 19:00～  
26日(木) 夜間の部 19:00～

※1回60分～90分程度の講習です。  
※事前予約・当日受付が可能です。  
※実際にマシン等の体験をしていただくので、**スポーツウェア**  
**スポーツシューズ**をご用意ください。

