

名取市民体育館 9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	土	スポーツ祭(市バウンドテニス協会)			武道	武道		自主	自主		
2	日	一般公開(卓球・バドミントン)			一般公開(卓球・バドミントン)	武道	武道	武道	講習	自主	自主
3	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	
4	火	一般公開(バウンドテニス・卓球) <卓球指導 午前・夜間>			いきいきフィットクラブ	名取体操	合気道協会	自主	自主	自主	
5	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		増田公民館	名取体操	空道協会	自主	自主	自主	
6	木	一般公開(卓球・バドミントン)			文化・スポーツ課	増田公民館	剣道連盟	自主	自主	自主	
7	金	一般公開(バレーボール)			健康ダンスステップ1⑤	武道	武道	自主	自主	講習	
8	土	定例会(市卓球協会)		一般公開(卓球・バドミントン)	武道	市柔道協会	武道	自主	自主	自主	
9	日	宮城県スポーツ少年団大会(市空手道協会)						自主	自主		
10	月	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	空手道協会	自主	自主	自主	
11	火	一般公開(バウンドテニス・卓球)			いきいきフィットクラブ	名取体操	合気道協会	自主	自主	自主	
12	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		バランスポール①	名取体操	空道協会	自主	講習	自主	
13	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	
14	金	一般公開(バレーボール)			健康ダンスステップ1⑥	武道	武道	自主	自主	自主	
15	土	(株)星和建工	増田FC	スマイルバスケット教室(市バスケ協会)	市剣道連盟	武道	武道	自主	自主	自主	
16	日	萩オープン(市卓球協会)			武道	武道		自主	自主		
17	月	3×3バスケ大会(市バスケットボール協会)			増田公民館	武道		自主	自主		
18	火	一般公開(バウンドテニス・卓球) <卓球指導 午前・夜間>			いきいきフィットクラブ	名取体操	合気道協会	自主	自主	自主	
19	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		バランスポール②	名取体操	空道協会	自主	自主	自主	
20	木	一般公開(卓球・バドミントン)			成人病予防協会	増田公民館	剣道連盟	自主	自主	講習	
21	金	バレーボール教室①	一般公開(バレーボール)		健康ダンスステップ1⑦	増田公民館	武道	自主	自主	自主	
22	土	職員仙南バレー大会(総務課)		一般公開(卓球・バドミントン)	総務課	武道	武道	自主	自主	自主	
23	日	一般公開(卓球・バドミントン)		スマイルバスケット教室(市バスケ協会)	武道	武道	武道	講習	自主	自主	
24	月	中学・高校剣道錬成会	一般公開(卓球・バドミントン)		武道	武道	武道	自主	自主	自主	
25	火	休館日									
26	水	生き生きスポーツ(文化・スポーツ課)	一般公開(バスケットボール)		バランスポール③	名取体操	空道協会	自主	自主	自主	
27	木	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズパーティ	増田公民館	剣道連盟	自主	自主	自主	
28	金	バレーボール教室②	バスケ新人戦(市中体連)		武道	市中体連		自主			
29	土	バスケ新人戦(市中体連)									
30	日	スポーツ祭(市バレーボール協会)		一般公開(卓球・バドミントン)	武道	武道	武道	自主	自主	自主	

《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。

9月受付開始行事

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

★楽しく弾んでリフレッシュしましょう！

3日(月) 9:00～受付開始
【9月】
12日(水) ① 9:15～10:15
19日(水) ② 10:30～11:30
26日(水) 【場所】 名取市民体育館 武道場
【10月】
3日(水) 【講師】 田村 麻利子氏 (Twinkle mamaby)
10日(水)
【対象】
(①②共通) 名取市在住・在勤で医師からの運動制限を受けていない方。年齢は問いません。
②生後2～8か月の赤ちゃんとそのママ。妊娠中の方はご参加いただけません。

【参加費】
各1,500円
【定員】
各20名



バレーボール教室

★基本から丁寧に教えてもらえます！

7日(金) 9:00～受付開始
【9月】
21日(金) 9:30～11:30
28日(金) 【場所】 名取市民体育館 アリーナ
【10月】
12日(金) 【講師】 尚綱学院大学 クラブマネージャー
19日(金)
26日(金) 【対象】 名取市在住・在勤で「初心者」または「初級者」男女や年齢は問いません。

【参加費】
1,500円
【定員】
40名

①シニア向け健康エクササイズ教室Ⅱ ②リズムエクササイズ教室Ⅱ

★ご自分の体力に合わせて選びましょう！

13日(木) 9:00～受付開始
【10月】
4日(木) ① 13:15～14:15
18日(木) ② 14:30～15:30
【11月】
1日(木) 名取市民体育館 武道場
15日(木) 【講師】 高橋 もゆる氏 (信用堂スポーツ企画)
【12月】
6日(木) 【対象】 名取市在住・在勤の方で男女や年齢は問いません。
20日(木) ※②リズムエクササイズ教室の方が強度が上がります。
【1月】
10日(木) 【参加費】
17日(木) 各3,500円
【2月】
7日(木) 【定員】
21日(木) 各25名
【3月】
7日(木)
14日(木)



なとりんキッズフィットクラブⅡ

★遊びの要素を取り入れた運動です！

13日(木) 9:00～受付開始
※以下の内容以外はシニア向け健康エクササイズ教室
リズムエクササイズ教室と同様です。
【時間】 15:45～16:45 【対象】 名取市在住の小学1～3年生
【参加費】 2,000円 【定員】 30名

9月開催中行事



グラウンド・ゴルフ教室Ⅱ

【9月】※第2回までの教室は8月で終了しています。
3日(月) 13:30～15:00
10日(月) 13:30～15:00※予備日
【場所】 十三塚公園 陸上競技場

らくらく健康ダンスステップⅠ

【9月】※第2回までの教室は8月で終了しています。
7日(金) 10:00～11:30
14日(金) 10:00～11:30
21日(金) 10:00～11:30
【場所】 名取市民体育館 武道場

ノルディックウォーキング定期教室

【日時】
15日(土) 10:00～12:00

【コース】
海の見える丘公園

【難易度】★★ 【集合場所】 ゆりが丘公民館

※事前登録が必要です！

卓球指導

4日(火) 午前の部 9:30～
夜間の部 18:30～
18日(火) 午前の部 9:30～
夜間の部 18:30～

※1人10分の指導が受けられ
定員13名となります。

※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

2日(日) 午前の部 10:00～
7日(金) 夜間の部 19:00～
12日(水) 午後の部 14:00～
20日(木) 夜間の部 19:00～
23日(日) 午前の部 10:00～

※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。