

名取市民体育館 4月 行事予定表

平成31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	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
2	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	武道	合気道協会	自主	自主	自主
3	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	自主	自主	自主
4	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	剣道連盟	自主	自主	自主
5	金	一般公開(バレーボール)			エクササイズバーティ	武道	空手道協会	講習	自主	自主
6	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
7	日	剛柔会全国予選会(市空手道協会)						自主	自主	
8	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI①	武道	武道	自主	自主	自主
9	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
10	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	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
11	木	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズバーティ	武道	剣道連盟	自主	自主	自主
12	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
13	土	無料開放日								
14	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
15	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
16	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
17	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		バランスボール1①	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
18	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	エクササイズ前期②	剣道連盟	講習	自主	自主
19	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
20	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
21	日	県選手権大会(市バウンドテニス協会)				市空道協会	武道	自主	自主	
22	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	講習
23	火	休館日								
24	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		バランスボール1②	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
25	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	エクササイズ前期②	剣道連盟	自主	自主	自主
26	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
27	土	一般公開(バレーボール)	小学生選手権準備(県空手道連盟)		武道	武道	武道	自主	講習	自主
28	日	小学生選手権(県空手道連盟)								
29	月	県シニア大会(市バドミントン協会)			武道	武道		自主	自主	
30	火	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道		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。

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？

1日(月) 9:00~受付開始
【4月】 **【参加費】**
 8日(月) 1人1,500円
 15日(月) **【講師】**
 22日(月) ヨガライフシステム研究所登録指導員
【5月】 熊谷 真智子氏
 13日(月) **【定員】**
 20日(月) 30名

【時間】 **【対象】**
 10:00~11:30 市内に在住または通勤・通学して
 いる方で男女や年齢は問いません。

【場所】
 名取市民体育館 武道場

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

★バランスボールの使い方を知ましょう♪

3日(水) 9:00~受付開始
【4月】 **【時間】** **【参加費】** **【定員】**
 17日(水) ① 9:15~10:15 各1人1,500円 各20名
 24日(水) ② 10:30~11:30 **【講師】**
【5月】 **【場所】** Twinkle mamaby
 8日(水) 名取市民体育館 武道場 田村 麻利子氏
 15日(水) **【対象】**
 22日(水) ①市内に在住または勤務・通学している方で男女や年齢は問いません。
 医師からの運動制限を受けていない方に限ります。
 ②市内に在住または勤務している方で子育て中のお母さんと生後2か月
 から8か月の赤ちゃん(※妊娠中の方はご遠慮いただきます。また、
 医師からの運動制限を受けていない方に限ります。)

前期

①シニア向け健康エクササイズ教室 ②リズムエクササイズ教室 ③なとりんキッズフィットクラブ

★身体を動かす楽しさをぜひ体感してください♪

4日(木) 9:00~受付開始
【4月】 **【7月】** **【時間】** **【参加費】** **【定員】**
 18日(木) 4日(木) ① 13:15~14:15 ①② 1人3,500円 各30名
 25日(木) 18日(木) ② 14:30~15:30 ③ 1人2,000円
【5月】 **【8月】** ③ 15:45~16:45
 16日(木) 1日(木) **【場所】** **【講師】**
 30日(木) 22日(木) 名取市民体育館 武道場 信用堂スポーツ企画 高橋 もゆる氏
【6月】 **【9月】**
 6日(木) 5日(木) **【対象】**
 20日(木) 19日(木) ①②市内に在住または勤務・通学している人で男女や年齢は問いません。
 ③市内に在住している小学1~3年生

こども水泳チャレンジ

23日(火) 9:00~受付開始
【I期】 **【場所】**
 5月18日(土) セントラルフィットクラブ
 19日(日) 名取南仙台 プール
【II期】 **【参加費】**
 6月22日(土) 23日(日) 1期(2日間) 2,000円
【III期】
 7月 6日(土)
 7日(日)

【時間】
 (幼児コース) 13:30~14:30
 (児童コース) 14:45~15:45

【講師】
 セントラルフィットネスクラブインストラクター

【対象】
 (幼児コース)
 市内に在住している満3歳の幼児~年長
 ※オムツが外れ親元を離れても大丈夫であること
 (児童コース)
 市内に在住している小学1年生~小学6年生

【定員】
 (幼児コース) 20名 (児童コース) 30名

テニス教室Ⅰ

★レベルは関係ないのでお気軽にご参加ください♪

11日(木) 9:00~受付開始
【5月】 **【時間】** **【定員】** **【講師】**
 16日(木) 10:00~12:00 16名 エムズテニスパーク スタッフ
 23日(木)
 30日(木) **【場所】** **【対象】**
【6月】 十三塚公園市民庭球場 市内に在住または通勤・通学している方で
 男女や年齢、レベルは問いません。
 13日(木)
 20日(木)
 ※27日(木) 予備日 **【参加費】**
 一人1,500円

トレーニング講習

5日(金) 午前の部 10:00~
 14日(日) 午後の部 14:00~
 18日(木) 午前の部 10:00~
 22日(月) 夜間の部 19:00~
 27日(土) 午後の部 14:00~

※1回60~90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。

卓球指導

2日(火) 午前の部 9:30~
 (受付→市内9:00~ 市外9:30~)
 夜間の部 18:30~
 (受付→市内18:00~ 市外18:30~)
 16日(火) 午前の部 9:30~
 (受付→市内9:00~ 市外9:30~)
 夜間の部 18:30~
 (受付→市内18:00~ 市外18:30~)

※1人10分の指導が受けられます。
 ※定員は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
 夜間の部の受付は**19:00以降**となります。

花まつりウォーキング

★一緒に春の暖かい陽気の中を歩き、体力の向上と健康増進とともに心のリフレッシュをしませんか？

【日時】 **【受付期間】**
 5月12日(日) 9:30~14:30予定 4月15日(月)~5月8日(水)
【集合場所】
 愛島公民館(※駐車場は愛島小学校職員駐車場をご利用いただきます。)
【コース】
 愛島公民館→金蛇水神社(参拝・見学等)→ハナトピア岩沼(昼食・見学等の自由時間)→愛島公民館
【対象】
 健康に自信のある方で市内・外は問いません。但し、中学生以下は保護者同伴での参加になります。
【参加費】
 一人500円(お弁当代、お茶代含む)
【定員】 **【雨天時】**
 50名 愛島公民館ホールにて、体力測定やノルディックの講習会を
 行う予定です。