

# 名取市民体育館 9月 行事予定表

令和元年

〒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	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道	自主	自主	自主	
2	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	
3	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	講習	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)		エクササイズパーティ	名取体操	空道協会	自主	自主	自主	
5	木	一般公開(卓球・バドミントン)			文化・スポーツ課	エクササイズ前期⑩	剣道連盟	自主	自主	自主	
6	金	一般公開(バレーボール)			らくらく健康I③	武道	武道	自主	自主	自主	
7	土	定例会交流戦(市卓球協会)		一般公開(卓球・バドミントン)	県剣道連盟		武道	自主	自主	自主	
8	日	宮城県スポ少大会(市空手道協会)						自主	自主		
9	月	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズパーティ	武道	空手道協会	講習	自主	自主	
10	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	
11	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	自主	自主	
12	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	
13	金	一般公開(バレーボール)			らくらく健康I④	武道	武道	自主	自主	講習	
14	土	親子体操(公立学校共済組合)	星和建工(株)		市剣道連盟			自主	自主		
15	日	萩オーブン(市卓球協会)									
16	月	3x3バスケ大会(市バスケ協会)				武道	武道		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	
18	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	
19	木	一般公開(卓球・バドミントン)			成人病予防協会	エクササイズ前期⑩	剣道連盟	自主	自主	自主	
20	金	バレーボール教室①	一般公開(バレーボール)		らくらく健康I⑤	武道	武道	自主	自主	自主	
21	土	スポーツ祭(市バウンドテニス協会)		スマイルバスケ教室(市バスケ協会)	武道	武道	武道	自主	講習	自主	
22	日	一般公開(卓球・バドミントン)			市柔道協会	武道	武道	自主	自主	自主	
23	月	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道	自主	自主	自主	
24	火	休館日									
25	水	宮城県さわらび学園	一般公開(バレーボール)		バランスポール③	名取体操	空道協会	自主	自主	自主	
26	木	生き生きスポーツ(文化・スポーツ課)	一般公開(卓球・バドミントン)		武道	武道	剣道連盟	講習	自主	自主	
27	金	バレーボール教室②	バスケ新人戦(市中体連)		エクササイズパーティ	武道		自主	自主		
28	土	バスケ新人戦(市中体連)									
29	日	スポーツ祭(市バレーボール協会)		スマイルバスケ教室(市バスケ協会)	武道	武道	武道	自主	自主	自主	
30	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	

## 《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

## バレーボール教室

★実績のある講師が教えます

(市内) 2日(月) 9:00～ 受付開始  
(市外) 9日(月) 9:00～ 受付開始

【9月】	【時間】	【講師】
20日(金)	9:30～11:30	尚綱学院大学クラブマネージャー
27日(金)	【場所】	古川 靖志氏・石垣 恵理氏
【10月】	名取市民体育館 アリーナ	【参加費】
11日(金)	【対象】	1,500円
18日(金)	市内に在住または勤務している方	【定員】
25日(金)	市外に在住している方で「初心者」または「初級者」	40名
	男女や年齢は問いません。	



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

★日常に運動を取り入れませんか?

19日(木) 9:00～受付開始	【12月】	【時間】	【参加費】
【10月】	5日(木)	①13:15～14:15	①②各3,500円
3日(木)	19日(木)	②14:30～15:30	③2,000円
17日(木)	【11月】	③15:45～16:45	【定員】
【11月】	7日(木)	【場所】	各30名
21日(木)	9日(木)	名取市民体育館 武道場	【講師】
	23日(木)	【対象】	信用堂スポーツ企画
		①②市内に在住または在勤・通学している方	高橋 もゆる氏
		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	

# 9月開催中行事

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

【9月】※第10回目までは8月で終了しています。  
5日(木) 19日(木)  
【時間】①13:15～14:15  
②14:30～15:30  
③15:45～16:45  
【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!Ⅲ
- ②ママのためのバランスボールエクササイズⅢ

【9月】※第4回からは10月に開催します。  
11日(水)  
18日(水)  
25日(水)  
【時間】①9:15～10:15  
②10:30～11:30  
【場所】名取市民体育館 武道場

## らくらく健康ダンスステップⅠ

【9月】※第2回までは8月で終了しています。  
6日(金) 13日(金) 20日(金)  
【時間】10:00～11:30  
【場所】名取市民体育館 武道場

## トレーニング講習

3日(火)	午後の部	14:00～
9日(月)	午前の部	10:00～
13日(金)	夜間の部	19:00～
21日(土)	午後の部	14:00～
26日(木)	午前の部	10:00～

※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。

## ノルディックウォーキング定期教室

【日時】28日(土) 10:00～12:00  
【コース】【難易度】★★  
海に見える丘公園  
【集合場所】ゆりが丘公民館  
※事前登録が必要です!

## 卓球指導

3・17日(火)	午前の部	9:30～	※1人10分の指導が受けられます。
(受付→市内)	9:00～	市外9:30～)	※定員は13名となります。
	夜間の部	18:30～	※当日、先着順に受け付けます。但し、中高生の
(受付→市内)	18:00～	市外18:30～)	夜間の部の受付は <b>19:00以降</b> となります。