

名取市民体育館 4月 行事予定表

令和2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	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			
2	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	エクササイズ パーティ	剣道連盟			
3	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道			
4	土	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道			
5	日	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道			
6	月	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	空手道協会			
7	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			
8	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			
9	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	剣道連盟			
10	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道			
11	土	無 料 開 放 日								
12	日	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道			
13	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI①	武道	空手道協会			
14	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			
15	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I①	名取体操	空道協会			
16	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	エクササイズ 前期①	剣道連盟			
17	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道			
18	土	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道			
19	日	一般公開(卓球・バドミントン)			市空道協会	武道	武道			
20	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI②	武道	空手道協会			
21	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			
22	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I②	名取体操	空道協会			
23	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	剣道連盟			
24	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道			
25	土	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道			
26	日	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道			
27	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI③	武道	空手道協会			
28	火	休 館 日								
29	水	県シニア大会(市バドミントン協会)			武道	武道				
30	木	胃がん検診(保健センター)	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			

《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、市内に在住または在勤・在学している、トレーニング講習を受講し許可を受けた高校生以上の方のみ利用できます。
※トレーニング室の高校生の利用は午前・午後のみ利用になりますが、**フリーウエイト・夜間利用時(夜間の講習時)はトレーニング許可証を持っている指導者や保護者同伴に限り認めます。**
- 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Ⅰ

★1日(水) 9:00~受付開始
 【4月】13・20・27日(月)
 【5月】11・18日(月)
 【時間】10:00~11:30
 【場所】名取市民体育館 武道場
 【定員】30名
 【対象】市内に在住又は在勤・在学の方で
 男女や年齢は問いません。
 【参加費】1,500円
 【講師】熊谷 真智子氏

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

★2日(木) 9:00~受付開始
 【4月】15・22日(水)
 【5月】13・20・27日(水)
 【時間】①9:15~10:15 ②10:30~11:30
 【場所】名取市民体育館 武道場
 【定員】①20名 ②15名
 【対象】①②市内に在住又は在勤の方で医師からの運動制限を
 受けていない方。
 ②2~12か月の赤ちゃんとそのお母さん。
 【参加費】各1,500円
 【講師】はんだ ゆきえ氏 (Twinkle mamaby)

こども水泳チャレンジ

★24日(金) 9:00~受付開始
 ①【5月】16(土) 17日(日)
 ②【6月】20日(土) 21日(日)
 ③【7月】4日(土) 5日(日)
 【時間】幼児:13:30~14:30
 児童:14:45~15:45
 【場所】セントラルフィットネスクラブ名取南仙台
 【定員】幼児:25名 児童:35名
 【対象】幼児:市内の満3歳の幼児~年長
 (オムツが外れて親元を離れても大丈夫な子)
 児童:市内の小学1年生~小学6年生
 【参加費】1期(2日間)で3,300円
 (参加者2,200円、体育協会1,100円補助)
 【講師】セントラルフィットネスクラブインストラクター

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

★3日(金) 9:00~受付開始
 【4月】16・30日(木) 【5月】14・28日(木)
 【6月】4・18日(木) 【7月】2・30日(木)
 【8月】20・27日(木) 【9月】3・17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
 【定員】各30名
 【対象】①②市内に在住又は在勤・在学の方で男女や年齢は問いません。
 ③市内に在住の小学1年生~3年生
 【参加費】①②3,500円 ③2,000円
 【講師】高橋 もゆる氏 (信用堂スポーツ企画)



花まつりウォーキング

【受付期間】4月13日(月) 9:00~5月6日(水) 17:00
 【日時】5月10日(日) 9:30~14:30予定
 【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・見学等自由時間)→愛島公民館
 【対象】健康に自信のある方で市内・市外は問いません。
 ただ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)※当日徴収致します。
 【定員】50名 ※他、詳しくは市民体育館にお問合せください。

テニスⅠ

★9日(木) 9:00~受付開始
 【5月】14・21・28日(木)
 【6月】4・18日(木) ※25日(木) 予備
 【時間】10:00~12:00
 【場所】名取市民庭球場
 【定員】16名
 【対象】市内に在住又は在勤・在学の方で
 男女や年齢は問いません。
 【参加費】1,500円
 【講師】エムステニスパーク スタッフ

~~トレーニング講習~~

~~1日(水) 19:00~ 23日(木) 10:00~
 7日(火) 10:00~ 27日(月) 19:00~
 18日(土) 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。
 ※高校生で利用を考えている方は、必ず講習を受講してください。
 ただし、夜間の部は指導者や保護者同伴です。
 ※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

7・21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、中高生の夜間の受付は
 19:00以降となります。