

# 名取市民体育館 9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	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
2	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		おやこアI③	名取体操	空道協会	講習	自主	自主
3	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	自主	自主	自主
4	金	一般公開(バレーボール)			らくらく健康I③	ちびっこ体操	武道	自主	自主	自主
5	土	スポーツ祭(市バウンドテニス協会)		一般公開(バレーボール)	武道	武道	武道	自主	自主	自主
6	日	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道		自主	自主	
7	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	自主	自主	自主
8	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
9	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		おやこアI④	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
10	木	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズパーティ	増田エアロビ愛好会	剣道連盟	自主	自主	自主
11	金	名取第一中学校第3学年行事(学校教育課)		一般公開(バレーボール)	らくらく健康I④	ちびっこ体操	武道	自主	自主	講習
12	土	一般公開(バレーボール)		定例会(市卓球協会)	武道	武道	武道	自主	自主	自主
13	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
14	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	自主	自主	自主
15	火	生き生きスポーツ(文化・スポーツ課)	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	講習	自主	自主
16	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		おやこアI⑤	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
17	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
18	金	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
19	土	東北ブロック大会予選会(県バウンドテニス協会)		法務省仙台矯正管区	市剣道連盟	法務省	法務省	自主	自主	法務省
20	日	2020年度刑務官採用試験第一次試験				法務省		法務省		
21	月	一般公開(バスケットボール)			武道	武道	武道	自主	自主	講習
22	火	一般公開(バスケットボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
23	水	休館日								
24	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	増田エアロビ愛好会	剣道連盟	自主	自主	自主
25	金	バレーボール教室①	バスケ新人戦(市中体連)			武道	武道	武道	自主	武道
26	土	バスケ新人戦(市中体連)								
27	日	スポーツ祭(市バレーボール協会)			武道	武道		自主	講習	
28	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	自主	自主	自主
29	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
30	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Ⅲ①	名取体操	空道協会	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、**受講日前日までに事前に申込みして下さい**。定員は5名です。  
※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・午後のマシンのみの利用になりますが、**フリーウエイト・夜間利用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。夜間の講習については、今後フリーウエイト・夜間利用予定の場合のみ保護者同伴となります**。それ以外は受付時に保護者の確認をさせていただくのみとします。
- 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

16日(水) 9:00~受付開始  
【9月】30日(水) 【10月】7・14・21・28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】①15名 ②10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。  
①男女や年齢は問いません。  
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)

### コンディショニングヨガⅡ

14日(月) 9:00~受付開始  
【10月】5・12・19日(月)  
【時間】19:00~20:00  
【場所】名取市民体育館 第1会議室  
(正面玄関入って右)  
【定員】10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。また、医師から  
運動制限を受けていない方。  
【参加費】1,000円  
【講師】田村 麻利子氏 (ヨガインストラクター)

### バレーボール

11日(金) 9:00~受付開始(市内の方) / 18日(金) 9:00~受付開始(市外の方)  
【9月】25日(金) 【時間】9:30~11:30  
【10月】9・16・23・30日(金) 【定員】40名  
【場所】名取市民体育館 アリーナ 【参加費】1,500円  
【対象】市内に在住又は勤務・在学の方。  
市外に在住で「初心者」又は「初級者」の方。  
男女や年齢は問いません。  
【講師】藤武 幸志氏 (第23回ロサンゼルスオリンピック競技大会出場)  
※1名アシスタント予定



## 9月開催中行事

### 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)

【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

### ちびっこ体操教室

【9月】  
《第3部⑤⑥》※第1回は8月に終了しています。  
4・11日(金)  
【時間】 【場所】  
⑤15:45~16:30 名取市民体育館 武道場  
⑥16:45~17:30

### らくらく健康ダンスステップ

【9月】※第2回までは8月に終了しています。  
4・11・18日(金)  
【時間】 【場所】  
10:00~11:30 名取市民体育館 武道場

### おやコアⅠ

【9月】※第2回までは8月に終了しています。  
2・9・16日(水)  
【時間】 【場所】  
10:30~11:30 名取市民体育館 武道場

### 卓球指導

1・8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、先着順で受け付けます。但し  
中高生の夜間の受付は19:00以降となります。

### トレーニング講習

2日(水) 午前の部 10:00~  
11日(金) 夜間の部 19:00~  
15日(火) 午前の部 10:00~  
21日(月・祝) 夜間の部 19:00~  
27日(日) 午後の部 14:00~

※1回60~90分程度の講習です。  
※事前予約のみ可能です。  
※講習日前日までにご予約下さい。  
※定員は5名となります。  
※高校生は必ず受講して下さい。  
※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。

