

# 名取市民体育館 10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	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	エクササイズ 後期①	剣道連盟	自主	自主	自主
2	金	仙台89ERSレギュラーシーズン開幕節			エクササイズ パーティ		市バス協	市バス協		
3	土	仙台89ERS	仙台89ERSレギュラーシーズン開幕節		商工観光課		市バス協	市バス協		
4	日	一般公開(卓球・バドミントン)			市空道協会	武道		自主	自主	
5	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	講習
6	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
7	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)		バランスボールⅡ②	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
8	木	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
9	金	バレーボール教室②	三地区新人大会バスケ(市中体連)準備		武道	武道	武道	自主	自主	自主
10	土	三地区新人大会バスケ(市中体連)			武道	武道		自主	自主	
11	日	スポーツ祭(市剣道連盟)		一般公開(卓球・バドミントン)	市剣道連盟	武道	自主	自主	自主	
12	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
13	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	講習	自主	自主
14	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Ⅲ③	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
15	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	エクササイズ 後期②	剣道連盟	自主	自主	自主
16	金	バレーボール教室③	一般公開(バレーボール)		武道	武道	武道	自主	自主	自主
17	土	一般公開(バスケットボール)			武道	武道	武道	自主	講習	自主
18	日	一般公開(バスケットボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
19	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
20	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
21	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Ⅳ④	名取体操	空道協会	自主	講習	自主
22	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
23	金	バレーボール教室④	一般公開(バレーボール)		らくらく健康 ダンスⅡ①	武道	武道	自主	自主	自主
24	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
25	日	スポーツ祭(市卓球協会)			市柔道協会	武道		自主	自主	
26	月	職員採用試験(総務課)		一般公開(卓球・バドミントン)	総務課	空手道協会	総務課	自主		
27	火	休館日								
28	水	生き生きスポーツ(文化・スポーツ課)	名取北高校2学年	一般公開(バスケットボール)	バランスボールⅤ⑤	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
29	木	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズ パーティ	武道	剣道連盟	講習	自主	自主
30	金	バレーボール教室⑤	一般公開(バレーボール)		らくらく健康 ダンスⅡ②	武道	武道	自主	自主	自主
31	土	一般公開(バレーボール)			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。

# 10月受付開始行事

## テニスⅢ

1日(木) 9:00~受付開始  
【10月】 15・22・29日(木) 【11月】 5・12日(木)  
※19日予備日  
【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の方で  
男女や年齢・レベルは問いません。  
【参加費】 1,500円  
【講師】 エムステニスパークスタッフ

## らくらく健康ダンスステップⅡ

9日(金) 9:00~受付開始  
【10月】 23・30日(金) 【11月】 6・20・27日(金)  
【時間】 10:00~11:30  
【場所】 名取市民体育館 武道場  
【定員】 20名  
【対象】 市内に在住又は在勤の方で  
男女や年齢は問いません。  
【参加費】 1,500円  
【講師】 佐々木 早苗氏  
(フィットネスサポーター)



## こどもカラダづくりⅡ

19日(月) 9:00~受付開始  
【11月】 9・16・30日(月) 【12月】 7・14日(月)  
【時間】 15:30~16:30  
【場所】 名取市民体育館 武道場  
【定員】 20名  
【対象】 市内に在住している5~6歳の幼児(未就学児)  
※平成26年4月~平成28年3月生まれ  
【参加費】 1,000円  
【講師】 中野 世莉加氏(スポーツインストラクター)

# 10月開催中行事

## 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

【10月】 ※第1回は9月に終了しています。  
7・14・21・28日(水)  
【時間】 ① 9:15~10:15  
② 10:30~11:30  
【場所】 名取市民体育館 武道場

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

【10月】 ※第3回からは11月以降に開催します。  
1・15日(木)  
【時間】 ① 13:15~14:15 【場所】 名取市民体育館 武道場  
② 14:30~15:30  
③ 15:45~16:45

## バレーボール

【10月】 ※第1回は9月に終了しています。  
9・16・23・30日(金)  
【時間】 9:30~11:30  
【場所】 名取市民体育館 アリーナ

## コンディショニングヨガⅡ

【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

## トレーニング講習

5日(月) 夜間の部 19:00~  
13日(火) 午前の部 10:00~  
17日(土) 午後の部 14:00~  
21日(水) 午後の部 14:00~  
29日(木) 午前の部 10:00~

## 卓球指導

6・20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。

※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。