

# 名取市民体育館 12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	総合健診(市保健センター)			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	総合健診(市保健センター)		一般公開(バレーボール)	おやコアII③	武道	空道協会	自主	自主	講習
3	木	一般公開(卓球・バドミントン) <卓球指導 午前・夜間>			武道	エクササイズ 後期⑤	剣道連盟	自主	自主	自主
4	金	一般公開(バレーボール)			武道	名取体操	武道	自主	自主	自主
5	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
6	日	名取市少年剣道錬成大会(市剣道連盟)		一般公開(バレーボール)	武道	武道	武道	自主	自主	自主
7	月	卓球・バドミントン教室I③	一般公開(卓球・バドミントン)		エクササイズ パーティー	こどもカラダII④	空手道協会	自主	自主	講習
8	火	総合健診(市保健センター)			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	総合健診(市保健センター)		一般公開(バレーボール)	おやコアII④	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)			武道	武道	剣道連盟	自主	自主	自主
11	金	一般公開(バレーボール)		東北生活文化大学高等学校ソフトテニス部	武道	武道	武道	自主	自主	自主
12	土	ラージボール大会(市卓球協会)		一般公開(バレーボール)	武道	市柔道協会	武道	自主	自主	自主
13	日	一般公開(バスケットボール)			武道	武道		自主	自主	
14	月	卓球・バドミントン教室I④	一般公開(卓球・バドミントン)		エクササイズ パーティー	こどもカラダII⑤	空手道協会	自主	自主	自主
15	火	一般公開(バウンドテニス・卓球) <卓球指導 午前・午後>			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
16	水	総合健診(市保健センター)			おやコアII⑤	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
17	木	総合健診(市保健センター)			武道	エクササイズ 後期⑥	剣道連盟	自主	自主	自主
18	金	総合健診(市保健センター)		アスリート派遣事業準備	武道	武道	武道	自主	自主	自主
19	土	アスリート派遣事業			アスリート派遣事業			アスリート派遣事業		
20	日	一般公開(バスケットボール)			武道	武道	武道	自主	講習	自主
21	月	卓球・バドミントン教室I⑤	一般公開(卓球・バドミントン)		エクササイズ パーティー	武道	空手道協会	自主	自主	自主
22	火	総合健診(市保健センター)		一般公開(バウンドテニス・卓球)	いきいき フィットクラブ	武道	武道	自主	自主	自主
23	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
24	木	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズ パーティー	武道	剣道連盟	講習	自主	自主
25	金	保守点検			武道	武道		自主	自主	
26	土	保守点検								
27	日	保守点検								
28	月	休			館			日		
29	火	休			館			日		
30	水	休			館			日		
31	木	休			館			日		

## 《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。

# 12月開催中行事

## ①卓球Ⅱ ②バドミントンⅡ

【12月】7・14・21日（月）  
【時間】9：30～11：30  
【場所】名取市民体育館 アリーナ

## こどもカラダづくりⅡ

【12月】7・14日（月）  
【時間】15：30～16：30  
【場所】名取市民体育館 武道場

## おやコア体操Ⅱ

【12月】2・9・16日（水）  
【時間】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）

【12月】※7回からは1月以降に開催します。  
3・17日（木）  
【時間】①13：15～14：15  
②14：30～15：30  
③15：45～16：45

## トレーニング講習

2日（水）	夜間の部	19：00～
7日（月）	夜間の部	19：00～
15日（火）	午後の部	14：00～
20日（日）	午後の部	14：00～
24日（木）	午前の部	9：00～

※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  
用意下さい。  
※詳しくは、名取市民体育館にお問合せ下  
さい。

## 卓球指導

3日（木）午前・夜間／15日（火）午前・午後

午前の部 9：30～  
（受付→市内 9：00～ 市外 9：30～）  
午後の部 13：30～  
（受付→市内 13：00～ 市外 13：30～）  
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。  
※今月は変則的になっております。お間違いのないようお願い  
致します。



# 年末年始のお知らせ

## 市民体育館 一般公開について

《年末の開館日》  
12月25日（金）17：00まで

《年始の開館日》  
1月5日（火）9：00から

※12月26日（土）～1月4日（月）は休館日

