

名取市民体育館 9月 行事予定表

令和3年

〒981-1224 名取市増田字柳田250番地

8月17日

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	新型コロナウイルスワクチン接種			おやコアI③	武道	空道協会	自主	自主	自主
2	木				武道	武道	剣道連盟	自主	自主	自主
3	金				ダンスI②	武道	武道	自主	自主	自主
4	土				武道	武道		自主	自主	
5	日				武道	武道	武道	自主	自主	自主
6	月	新型コロナウイルスワクチン接種			エクササイズパーティ	武道	空手道協会	自主	自主	自主
7	火				いきいきフィットクラブ	武道	合気道協会	講習	自主	自主
8	水				おやコアI④	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
9	木				武道	武道	剣道連盟	自主	自主	自主
10	金				ダンスI③	武道	武道	自主	自主	自主
11	土	武道	武道	武道	自主	自主	講習			
12	日	武道	武道		自主	自主				
13	月	新型コロナウイルスワクチン接種			エクササイズパーティ	武道	空手道協会	自主	自主	自主
14	火				いきいきフィットクラブ	武道	合気道協会	自主	自主	自主
15	水				おやコアI⑤	名取体操	空道協会	自主	講習	自主
16	木				武道	武道	剣道連盟	自主	自主	自主
17	金				ダンスI④	武道	武道	自主	自主	自主
18	土	剣道連盟			自主	自主				
19	日	武道	武道	武道	自主	自主	自主			
20	月	新型コロナウイルスワクチン接種			武道	武道	武道	自主	自主	自主
21	火				いきいきフィットクラブ	武道	合気道協会	自主	自主	自主
22	水				武道	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
23	木				武道	武道	武道	自主	講習	自主
24	金				ダンスI⑤	武道	武道	自主	自主	自主
25	土	武道	武道	武道	自主	自主	自主			
26	日	武道	武道		自主	自主				
27	月	新型コロナウイルスワクチン接種			エクササイズパーティ	武道	空手道協会	自主	自主	自主
28	火				成人病予防協会	武道	合気道協会	自主	自主	自主
29	水				バランスボールⅢ①	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
30	木				武道	武道	剣道連盟	講習	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

バレーボール教室

3日(金) 9:00~受付開始
【10月】1・8・15・22・29日(金)
【時間】9:30~11:30
【場所】関上体育館
【定員】20名
【対象】市内に在住又は在勤の方で
年齢や性別は問いません。
【参加費】1,500円
【講師】蘇武 幸志氏
(第23回ロサンゼルスオリンピック競技大会出場)

リフレッシュヨガⅠ 延期分

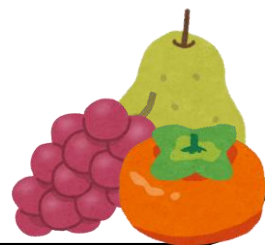
13(月) 9:00~受付開始
【9月】27日(月)
【10月】4・11・18日(月)
【11月】8日(月)
【時間】10:00~11:30
【場所】増田体育館
【定員】20名
【対象】市内に在住又は在勤の方で
年齢や性別は問いません。
【参加費】1,500円
【講師】熊谷 真知子氏
(ヨガライフシステム研究所登録指導員)

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

15日(水) 9:00~受付開始
【9月】29日(水)
【10月】6・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】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。
②2~12か月の赤ちゃんとそのお母さん。
【参加費】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

13(月) 9:00~受付開始
【10月】11・25日(月)
【11月】8・22・29日(月)
【時間】19:00~20:00
【場所】増田公民館 講義室
【定員】10名
【対象】市内に在住又は在勤の方で
年齢や性別は問いません。
【参加費】1,500円
【講師】田村 麻利子氏
(ヨガインストラクター)



9月開催中行事

おやコア体操Ⅰ

【9月】
※第2回までは8月に終了しています。
1・8・15日(水)
【時間】10:30~11:30
【場所】市民体育館 武道場(2F)

らくらく健康ダンスステップⅠ

【9月】
※第1回は8月に終了しています。
3・10・17・24日(金)
【時間】10:00~11:30
【場所】市民体育館 武道場(2F)

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】
2・16日(木)
【時間】
①13:15~14:15
②14:30~15:30
③15:45~16:45

【場所】
増田体育館



トレーニング講習

7日(火) 午前の部 10:00~
11日(土) 夜間の部 19:00~
15日(水) 午後の部 14:00~
23日(木祝) 午後の部 14:00~
30日(木) 午前の部 10:00~
※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。夜間の部は指導者保護者
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。