

名取市民体育館 10月 行事予定表

令和3年

〒981-1224 名取市増田字柳田250番地

9月16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	金	新 型 コ ロ ナ ウ ク チ ン 接 種			<small>らくらく健康 I 延期分④</small>	武道	武道	自主	自主	自主			
2	土				武道	武道		自主	自主				
3	日				空道協会	武道	自主	自主	自主				
4	月	新 型 コ ロ ナ ウ ク チ ン 接 種			武道	<small>エクササイズ パーティ</small>	空手道協会	自主	自主	自主			
5	火				<small>いきいきフィットクラブ</small>	武道	合気道協会	自主	講習	自主			
6	水				<small>バランスボールⅢ②</small>	名取体操	空道協会	自主	自主	自主			
7	木				武道	武道	剣道連盟	自主	自主	自主			
8	金				<small>らくらく健康 I 延期分⑤</small>	武道	武道	自主	自主	自主			
9	土				剣道連盟	武道	自主	自主	講習				
10	日				武道	武道		自主	自主				
11	月				<small>エクササイズ パーティ</small>	武道	空手道協会	自主	自主	自主			
12	火				<small>いきいきフィットクラブ</small>	武道	合気道協会	自主	自主	自主			
13	水				<small>バランスボールⅢ③</small>	名取体操	空道協会	自主	自主	自主			
14	木	武道	<small>エクササイズ 後期①</small>	剣道連盟	自主	自主	自主						
15	金	<small>文化・スポーツ課</small>	武道	武道	自主	自主	自主						
16	土	武道	武道		自主	自主							
17	日	武道	武道	武道	自主	講習	自主						
18	月	新 型 コ ロ ナ ウ ク チ ン 接 種			武道	<small>エクササイズ パーティ</small>	空手道協会	自主	自主	自主			
19	火				<small>いきいきフィットクラブ</small>	武道	合気道協会	自主	自主	自主			
20	水				<small>バランスボールⅢ④</small>	名取体操	空道協会	自主	自主	自主			
21	木				武道	武道	剣道連盟	講習	自主	自主			
22	金				<small>文化・スポーツ課</small>	武道	武道	自主	自主	自主			
23	土				武道	武道	武道	自主	自主	自主			
24	日				武道	武道		自主	自主				
25	月				<small>エクササイズ パーティ</small>	武道	空手道協会	自主	自主	自主			
26	火				休 館 日								
27	水				<small>バランスボールⅢ⑤</small>	名取体操	空道協会	自主	自主	講習			
28	木	武道	<small>エクササイズ 後期②</small>	剣道連盟	自主	自主	自主						
29	金	<small>らくらく健康 ダンスⅡ①</small>	武道	武道	自主	自主	自主						
30	土	武道	武道		自主	自主							
31	日	武道	武道	武道	自主	自主	自主						

《利用上の注意》

- 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)
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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



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）

★1日（金）9：00～受付開始
 【10月】14・28日（木）【11月】7・21日（金）
 【11月】4・18日（木）【12月】4・18日（金）
 【12月】2・16日（木）【3月】4・18日（金）
 【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）

らくらく健康ダンスステップⅡ

★15日（金）9：00～受付開始
 【10月】29日（金）
 【11月】5・12・19・26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）

テニスⅢ

★1日（金）9：00～受付開始
 【10月】14・21・28日（木）【11月】4・11日（木）
 ※18日予備日
 【時間】10：00～12：00
 【場所】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】エムズテニスパークスタッフ

こどもカラダづくりⅡ



★25日（月）9：00～受付開始
 【11月】8・15・22・29日（月）
 【12月】6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27年4月～平成29年3月生まれ
 【参加費】1,000円
 【講師】久保 奈央氏（親子・子どもトータルマスター）

第1回楽しく歩こう健康ウォーキング

★体力の向上と健康増進とともに心のリフレッシュをしませんか？
 【受付期間】10月12日（火）9：00～11月2日（火）17：00まで
 【日時】11月7日（日）9：00～12：30予定
 【集合場所】みちのく潮風トレイル名取トレイルセンター
 （※駐車場はゆりあげ港朝市の駐車場をご利用下さい。）
 【定員】30名
 【参加費】300円 ※当日徴収します。
 【対象】健康に自信のある方で、市内・外は問いません。
 但し、中学生以下は保護者同伴
 ※他、詳しくは市民体育館にお問合せください。

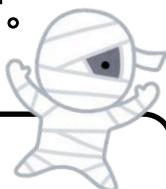


おやコア体操Ⅱ

★27日（水）9：00～受付開始
 【11月】17日（水）
 【12月】1・8・15・22日（水）
 【時間】10：30～11：30
 【場所】名取市民体育館 武道場
 【定員】10組
 【対象】市内在住・在勤のお母さんとそのお子さん（1～3歳）
 【参加費】お母さん1000円・お子さん500円/人
 【講師】久保 奈央氏（親子・子どもトータルマスター）

10月開催中行事

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、
 延期・中止となる場合があります。
 あらかじめご了承下さい。



バレーボール

【10月】1・8・15・22・29日（金）
 【時間】9：30～11：30 【場所】関上体育館

リフレッシュヨガⅠ延期分

【10月】4・11・18日（月）
 ※第5回は11月以降に開催します。
 【時間】10：00～11：30 【場所】増田体育館

コンディショニングヨガⅡ

【10月】11・25日（月） 【時間】19：00～20：00
 【場所】増田公民館 講義室

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

※第1回は9月に終了しています。
 【10月】6・13・20・27日（水）
 【時間】① 9：15～10：15 【場所】
 ②10：30～11：30 名取市民体育館 武道場

トレーニング講習

5日（火） 午後の部 14：00～
 9日（土） 夜間の部 19：00～
 17日（日） 午後の部 14：00～
 21日（木） 午前の部 10：00～
 27日（水） 夜間の部 19：00～



※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。