

名取市民体育館 4月 行事予定表

令和5年
3月26日

〒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	土	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	講習
2	日	剛柔会全国大会予選会(名取市空手道協会)			名取市空手道協会			自主	自主	
3	月	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
4	火	一般公開(卓球・バウンドテニス)〈午前:卓球指導〉		一般公開(バスケットボール)	いきいき フィットクラブ	武道	合気道協会	自主	自主	自主
5	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)	半面貸切(89ERSアカデミー) 一般公開(バスケットボール)	武道	武道	空道協会	講習	自主	自主
6	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
7	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
8	土	無料開放(卓球・バドミントン)			無料開放					
9	日	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道		自主	自主	
10	月	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
11	火	一般公開(卓球・バウンドテニス)		一般公開(バスケットボール)	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
12	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)	半面貸切(89ERSアカデミー) 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
13	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
14	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
15	土	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
16	日	一般公開(卓球・バドミントン)			空道協会	武道	武道	自主	講習	自主
17	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI①	武道	空手道協会	自主	自主	自主
18	火	一般公開(卓球・バウンドテニス)〈午前:卓球指導〉		一般公開(バスケットボール)	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
19	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)	半面貸切(89ERSアカデミー) 一般公開(バスケットボール)	バランス ボールI①	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
20	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	講習
21	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
22	土	宮城県シニア大会(名取市バドミントン協会)			武道	武道		自主	自主	
23	日	和道会名取		一般公開(卓球・バドミントン)	武道	武道	武道	自主	自主	自主
24	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI②	武道	空手道協会	自主	自主	自主
25	火	休館			休日					
26	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I②	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
27	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
28	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	講習	自主
29	土	ハナモモカップ(名取市バスケットボール協会)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
30	日	ハナモモカップ(名取市バスケットボール協会)			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分です。
一般公開(バドミントン指導)とは、希望者にバドミントンの技術指導することで、夜間1区分15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
※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。

4月受付開始行事

バランスボールで体幹を鍛えよう！Ⅰ

★5日(水) 9:00~受付開始
【4月】19・26日(水)
【5月】10・17・24日(水)
【時間】10:00~11:00
【場所】市民体育館 武道場
【定員】15名
【対象】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。
【参加費】1,500円
【講師】はんだ ゆきえ氏 (Twinkle mamaby)

リフレッシュヨガ教室Ⅰ

★4日(火) 9:00~受付開始
【4月】17・24日(月)
【5月】1・8・15日(月)
【時間】9:45~11:15
【場所】市民体育館 武道場
【定員】20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。
【参加費】1,500円
【講師】熊谷 真智子氏
(ヨガライフシステム研究所登録指導員)

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

★6日(木) 9:00~リズムエクササイズ受付開始
☆7日(金) 9:00~シニア・なとりん受付開始
◀受付は、電話のみです。▶
【4月】20・27日(木) 【5月】11・18日(木)
【6月】1・15日(木) 【7月】6・20日(木)
【8月】3・17日(木) 【9月】7・21日(木)
【時間】①13:15~14:15
②14:30~15:30
③15:50~16:50
【場所】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)



< 卓球指導 >

★4・18日(火) 午前 9:30~
(受付 市内 9:00~ 市外 9:30~)
☆1人10分の指導が受けられます。
☆定員は13名となります。
☆先着順で受付をします。

こども水泳チャレンジ

★21日(金) 9:00~市民体育館第1会議室 受付開始
①【5月】27日(土) 28日(日)
②【6月】24日(土) 25日(日)
③【7月】22日(土) 23日(日)
【時間】幼児:15:00~16:00
児童:16:30~17:30
【場所】ユーススポーツクラブ名取
【定員】幼児:20名 児童:40名
【対象】幼児:市内の満3歳の幼児~年長
(オムツが外れて親元を離れても大丈夫な子)
児童:市内の小学1年生~小学6年生
【参加費】1期(2日間)で2,000円
【講師】ユーススポーツクラブインストラクター

トレーニング講習

1日(土)夜間の部 19:00~
5日(水)午前の部 10:00~
16日(日)午後の部 14:00~
20日(木)夜間の部 19:00~
28日(金)午後の部 14:00~

※1回60~90分程度の講習です。
※事前予約のみです。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、必ず講習を受講してください。
ただし、夜間の部は指導者や保護者同伴です。
※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。

