

# 名取市民体育館 11月 行事予定表

令和5年  
10月23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	水	秋まつり準備(商工観光課)			秋まつり準備(商工観光課)					
2	木	秋まつり準備(商工観光課)			秋まつり準備(商工観光課)					
3	金	秋まつり(商工観光課)			秋まつり(商工観光課)					
4	土	復興マラソン準備(魅力創生課)			復興マラソン準備(魅力創生課)					
5	日	復興マラソン(魅力創生課)			復興マラソン(魅力創生課)					
6	月	復興マラソン(魅力創生課)			エクササイズ パーティー	武道	空手道協会	自主	自主	自主
7	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	講習	自主
8	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)		文化・ スポーツ課	悠優会	空道協会	自主	自主	自主
9	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	後期エクサ サイズ③	剣道連盟	自主	自主	自主
10	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	剣道連盟	自主	自主	自主
11	土	交流戦・親善大会(卓球協会)			武道	武道		自主	自主	
12	日	会長杯(バウンドテニス協会)		一般公開(卓球・バドミントン)	武道	武道	剣道連盟	自主	自主	講習
13	月	日韓卓球ジュニア交流大会(宮城県卓球協会)			エクササイズ パーティー	武道	空手道協会	自主	自主	自主
14	火	日韓卓球ジュニア交流大会(宮城県卓球協会)			武道	名取体操	合気道協会	自主	自主	自主
15	水	日韓卓球ジュニア交流大会(宮城県卓球協会)			武道	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
16	木	一般公開(卓球・バドミントン)<夜間:バドミントン指導>			武道	武道	剣道連盟	自主	自主	自主
17	金	総合健診(保健センター)			武道	武道	武道	講習	自主	自主
18	土	総合健診(保健センター)			東北大学 校友会	柔道協会	武道	自主	自主	自主
19	日	総合健診(保健センター)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
20	月	総合健診(保健センター)		一般公開(卓球・バドミントン)	エクササイズ パーティー	ヒップホップ 1①	空手道協会	自主	自主	自主
21	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
22	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
23	木	友情ネットプロジェクト(学校教育課)				学校教育課		学校教育課		
24	金	一般公開(バレーボール)		バウンドテニス協会	らくらく健康 ダンスⅡ①	武道	武道	自主	自主	自主
25	土	東北ブロック大会(バウンドテニス協会)		一般公開(卓球・バドミントン)	武道	武道	武道	自主	自主	講習
26	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
27	月	卓球・バドミントン教室I①	一般公開(卓球・バドミントン)		エクササイズ パーティー	ヒップホップ 1②	空手道協会	自主	自主	自主
28	火	休館日								
29	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
30	木	一般公開(卓球・バドミントン)<夜間:バドミントン指導(一般のみ)>			武道	後期エクサ サイズ④	剣道連盟	自主	講習	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。
- 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10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。

# 11月受付開始行事

## ヒップホップ教室Ⅰ

★6日(月)9:00~受付開始  
【11月】20・27日(月)  
【12月】4・11・18日(月)  
【時間】16:00~17:00  
【場所】市民体育館 武道場  
【定員】20名  
【対象】名取市内の小学1~3年生  
【参加費】1,000円  
【講師】DreamOne 森 愛美 氏

## らくらく健康ダンスステップⅡ

★10日(金)9:00~受付開始  
【11月】24日(金)  
【12月】1・8・15・22日(金)  
【時間】10:00~11:30  
【場所】市民体育館 武道場  
【定員】30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】佐々木 早苗 氏

## 卓球教室Ⅰ

★13日(月)9:00~受付開始  
【11月】27日(月)  
【12月】4・11・18・25日(月)  
【時間】9:30~11:30  
【場所】市民体育館 アリーナ  
【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】卓球協会 講師5名

## バドミントン教室Ⅰ

★13日(月)9:00~受付開始  
【11月】27日(月)  
【12月】4・11・18・25日(月)  
【時間】9:30~11:30  
【場所】市民体育館 アリーナ  
【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】古橋 政紀 氏 補助講師1名

# 11月開始中行事

## トレーニング講習

7日(火)午後の部14:00~  
12日(日)夜間の部19:00~  
17日(金)午前の部10:00~  
25日(土)夜間の部19:00~  
30日(木)午後の部14:00~

※1回60~90分程度の講習です。  
※定員は10名となります。  
※事前予約のみです。講習日前日までにご予約下さい。  
※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。

## テニス教室Ⅲ

【11月】2・9・16日(木)  
※予備日30日(木)  
【時間】10:00~12:00  
【場所】市民庭球場

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

【11月】9・30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



## < バドミントン指導 >

★16日(木)  
30日(木) <一般のみ>夜間 18:30~  
(受付 市内 18:00~ 市外 18:30~)  
★1人15分の指導が受けられます。★定員は9名となります。  
★先着順で受付をします。但し、中高生の  
夜間の受付は19:00以降となります。

## < 卓球指導 >

★7・21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。