

名取市民体育館 4月 行事予定表

〒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	月	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズ ハーチー	武道	空手道協会	自主	自主	自主
2	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	武道	合気道協会	自主	自主	自主
3	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	講習	自主
4	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
5	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
6	土	無 料 開 放								
7	日	剛柔会空手道選手権大会(空手道協会)			剛柔会空手道選手権大会(空手道協会)			剛柔会空手道選手権大会(空手道協会)		
8	月	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズ ハーチー	武道	空手道協会	自主	自主	自主
9	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
10	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)	一般公開(バスケットボール) 半面貸切:89ERSアカデミー	武道	悠優会	空道協会	自主	自主	自主
11	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	レヴァーク	剣道連盟	自主	自主	自主
12	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
13	土	一般公開(バスケットボール)			武道	武道	武道	講習	自主	自主
14	日	宮城県パワーリフティング選手権大会(宮城県パワーリフティング協会)			空道協会			武道	自主	自主
15	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
16	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	武道	合気道協会	自主	自主	自主
17	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)	一般公開(バスケットボール) 半面貸切:89ERSアカデミー	バランス ボールI①	名取体操	空道協会	指導	指導	自主
18	木	一般公開(卓球・バドミントン)	一般公開(卓球) 前期エクササイズ教室①	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
19	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	講習
20	土	扶桑薬品工業(株)	一般公開(卓球・バドミントン)		武道	武道	武道	自主	自主	自主
21	日	宮城県シニアバドミントン大会(バドミントン協会)		一般公開(卓球・バドミントン)	武道	武道	武道	自主	自主	自主
22	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
23	火	休 館 日								
24	水	一般公開(バレーボール)	一般公開(バスケットボール)	一般公開(バスケットボール) 半面貸切:89ERSアカデミー	バランス ボールI②	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
25	木	一般公開(卓球・バドミントン)	一般公開(卓球) 前期エクササイズ教室②	一般公開(卓球・バドミントン)	武道	レヴァーク	剣道連盟	自主	自主	自主
26	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
27	土	ハナモモカップ(バスケットボール協会)			武道	柔道協会	武道	自主	自主	自主
28	日	ハナモモカップ(バスケットボール協会)			武道	武道		自主	自主	
29	月	空手技術講習会(宮城県空手道連盟)			宮城県空手道連盟			宮城県空手道連盟		
30	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	講習

《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、**夜間の中学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。(4月から高校生の夜間一般公開の利用の際は、保護者の同伴は不要となります)
- 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。
- 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原則としてマシンのみの利用になりますが、**フリーウェイトを行う場合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。**
- トレーニング指導日は、毎月1回「①午前9時~11時」「②午後1時~3時」の2区分で行います。
公認トレーニング指導士が常駐し、希望される方へ効果的なトレーニング方法や正しいフォーム等のアドバイスをいたします。
- 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」です。

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

★3日(水) 9:00~受付開始
【4月】17・24日(水)
【5月】11・8・15日(水)
【時間】10:00~11:00
【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

★1日(月) 9:00~受付開始
【4月】15・22日(月)
【5月】13・20・27日(月)
【時間】9:30~11:00
【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】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)

★2日(火) 9:00~リズムエクササイズ受付開始
☆4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】18・25日(木) 【5月】9・16日(木)
【6月】6・20日(木) 【7月】4・11日(木)
【8月】1・29日(木) 【9月】5・19日(木)
【時間】①13:15~14:15
②14:30~15:30
③16:00~17:00
【場所】市民体育館 アリーナ
【定員】①②40名 ③30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 >

★9・30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

★5月10日(金) 9:00~市民体育館第1会議室 受付開始
①【5月】25日(土) 26日(日)
②【6月】22日(土) 23日(日)
③【7月】27日(土) 28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3,000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

3日(水) 午後の部 14:00~
13日(土) 午前の部 10:00~
19日(金) 夜間の部 19:00~
30日(火) 夜間の部 19:00~

※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10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、フリーウエイトを行う場合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。

new トレーニング指導

17日(水) 午前の部 9:00~11:00
午後の部 13:00~15:00

※事前申込み不要。
※個人利用料のみ
※スポーツウェア・スポーツシューズをご用意ください。
※公認トレーニング指導士が、効果的なトレーニング方法をお教えます!!

