

# 名取市民体育館 5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	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I③	名取体操	武道	自主	講習	自主
2	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
3	金	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道		自主	自主	
4	土	レクリエーション(バレーボール同好会)			武道	武道		自主	自主	
5	日	一般公開(卓球・バドミントン)	講習会(卓トレ仙台)	宮城県空手道連盟	武道	武道	武道	自主	自主	自主
6	月	全国空手道選手権宮城県予選会(宮城県空手道連盟)								
7	火	避難所開設訓練(防災安全課)		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
8	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)	バランスボールI④	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)	一般公開(卓球)前期エクササイズ教室③	一般公開(卓球・バドミントン)	武道	レヴァークスポーツ	剣道連盟	自主	自主	自主
10	金	一般公開(バレーボール)			武道	ちびっこ部①	武道	自主	自主	自主
11	土	一般社団法人89ERSアカデミー	全日本空手道連盟東北地区協議会			武道	武道	武道	自主	自主
12	日	東北中学生空手道選手権大会(全日本空手道連盟東北地区協議会)								
13	月	宮城県総体バスケットボール仙南地区予選(高体連仙南支部)	一般公開(卓球・バドミントン)	ヨガI③	武道	空手道協会	講習	自主	自主	
14	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	
15	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)	バランスボールI⑤	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)	一般公開(卓球)前期エクササイズ教室④	一般公開(卓球・バドミントン)	武道	レヴァークスポーツ	剣道連盟	自主	自主	自主
17	金	一般公開(バレーボール)			武道	ちびっこ部②	武道	自主	自主	自主
18	土	一般公開(バスケットボール)			武道	柔道協会	武道	自主	講習	自主
19	日	一般公開(卓球・バドミントン)		一般公開(卓球・バドミントン)	武道	名取体操	剣道連盟	自主	自主	自主
20	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI④	武道	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	武道	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)	一般公開(バスケットボール)	武道	こどもカラダI①	空道協会	自主	自主	講習
23	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	剣道連盟	指導	指導	自主
24	金	一般公開(バレーボール)	名取市中学校総合体育大会準備(名取市中学校体育連盟)			武道	ちびっこ部③	武道	自主	自主
25	土	名取市中学校総合体育大会(名取市中学校体育連盟)								
26	日	名取市中学校総合体育大会(名取市中学校体育連盟)								
27	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガI⑤	武道	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	こどもカラダI②	空道協会	自主	自主	自主	
30	木	文化・スポーツ課	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	
31	金	一般公開(バレーボール)			らくらく健康I①	ちびっこ部①	武道	自主	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)
- 3 **バレーボール・卓球・バドミントンの一般公開では混雑状況により、コートの時間制限を設ける場合があります。**
- 4 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。
- 5 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、**フリーウエ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。**
- 6 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。

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。

## 5月受付開始行事

### こどもカラダづくり教室Ⅰ

★1日(水) 9:00~受付開始  
【5月】22・29日(水)  
【6月】5・12・19日(水)  
【時間】16:00~17:00  
【場所】市民体育館 武道場  
【定員】20名  
【対象】市内在住の5~6歳の幼児  
保護者同伴できる方に限る。  
【参加費】1,000円  
【講師】久保 奈央氏

### ナイターテニス教室Ⅰ

★2日(木) 9:00~受付開始  
【5月】16・23日(木)  
【6月】6・13・20日(木) 予備日:27日(木)  
【時間】19:30~21:00  
【場所】十三塚公園市民庭球場  
【定員】16名  
【対象】市内在住・在勤している方。  
レベルは問いません。初心者歓迎。  
【参加費】2,500円  
【講師】エムズテニスパーク スタッフ

### らくらく健康ダンスステップⅠ

★17日(金) 9:00~受付開始  
【5月】31日(金) 【時間】10:00~11:30  
【6月】7・14・21・28日(金) 【場所】市民体育館 武道場  
【定員】30名 【対象】市内在住・在勤している方。  
【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)

## 5月開催中行事

### バランスボールで体幹を鍛えよう!Ⅰ

【5月】8・15日(水)  
【時間】10:00~11:00  
【場所】市民体育館 武道場

### こども水泳チャレンジⅠ

【5月】25日(土) 26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

### <卓球指導>

★14・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。先着順で受付をします。

### トレーニング指導

23日(木) 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します!!

- 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)

【5月】9・16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

### ちびっこ体操教室

第1部  
【5月】10・17・24日(金)  
第2部  
【5月】31日(金)  
【時間】①15:45~16:45  
②16:50~17:50  
【場所】市民体育館 武道場



### リフレッシュヨガ教室Ⅰ

【5月】13・20・27日(月)  
【時間】9:30~11:00  
【場所】市民体育館 武道場

### トレーニング講習

1日(水) 午後の部 14:00~  
13日(月) 午前の部 10:00~  
18日(土) 午後の部 14:00~  
22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。※定員10名  
※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、フリーウェイトを行う場合は 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。