

名取市民体育館 6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	土	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	柔道協会	武道	自主	自主	自主
2	日	和道会選手強化合同練習稽古(和道会宮城県本部)			武道	武道		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	講習
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	名取体操	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)	一般公開(バスケットボール) 半面:89ERSアカデミー	武道	こども カラダI③	空道協会	自主	自主	自主
6	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⑤	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)	三地区大会準備(中学校体育連盟)		らくらく健康I②	武道	武道	自主	自主	自主
8	土	三地区大会(中学校体育連盟)			名取市中学校体育連盟			自主	自主	
9	日	89ERSコラボイベント(文化・スポーツ課)		一般公開(バスケットボール)	スポ祭(空道協会)	武道	自主	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)		YGFC(フットサル)	いきいき フィットクラブ	武道	合気道協会	自主	自主	自主
12	水	生き生きスポーツ (文化・スポーツ課)	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:89ERSアカデミー	武道	こども カラダI④	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	講習	自主
14	金	一般公開(バレーボール)			らくらく健康I③	ちびっこ2部②	武道	自主	自主	自主
15	土	県交歓大会南地区予選(県バスケットボール協会U-12部会南地区)			武道	武道		自主	自主	
16	日	市民卓球選手権大会(卓球協会)		一般公開(卓球・バドミントン)	空道協会	武道	自主	自主	自主	
17	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
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	バドミントン練習 (広島ガス株式会社)	バドミントン練習 (BIPRGY株式会社)	一般公開(バスケットボール) 半面:89ERSアカデミー	バランス ボールII①	こども カラダI⑤	空道協会	自主	自主	自主
20	木	バドミントン練習 (BIPRGY株式会社)	一般公開(卓球) 前期エクササイズ⑥	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
21	金	バド(広島ガス株式会社)	一般公開(バレーボール)		らくらく健康I④	ちびっこ2部③	武道	自主	自主	自主
22	土	一般公開(バスケットボール)			武道	柔道協会	武道	自主	自主	自主
23	日	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	名取体操	武道	講習	自主	自主
24	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
25	火	休館						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II②	悠優会	空道協会	自主	自主	自主
27	木	生き生きスポーツ(文化・スポーツ課)	一般公開(卓球・バドミントン)		武道	レジャースポーツ	剣道連盟	自主	自主	自主
28	金	一般公開(バレーボール)			らくらく健康I⑤	武道	武道	指導	指導	指導
29	土	一般公開(バスケットボール)			生涯学習課	武道	武道	自主	自主	自主
30	日	会長杯(バスケットボール協会)			武道	名取体操		自主	自主	

《利用上の注意》

- 1 スポーツウェアやスポーツシューズを着用して利用してください。(土足やジーンズ等での利用厳禁)
- 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、必ず保護者同伴の上で受付**を行ってください。
なお、令和6年4月から、高校生の一般公開の夜間利用での保護者同伴が不要となります。
- 3 バレーボール・卓球・バドミントンの一般公開では、混雑状況によって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をすることで、1区分10分です。
- 5 トレーニング講習日の開始時間は「①午前の部 10時～」「②午後の部 14時～」「③夜間の部 19時～」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・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。
- 6 トレーニング指導日は、「①午前の部 9時～11時」「②午後の部 13時～15時」「③夜間の部 18時～20時」の3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をアドバイスします。

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。

6月受付開始行事

かけっこ教室Ⅰ

★3日(月)9:00~受付開始
 【6月】17日・24日【7月】1日(月)
 【時間】16:00~17:00
 【場所】市民陸上競技場(晴天時)名取が丘公民館(雨天時)
 【定員】20名
 【参加費】500円
 【対象】市内の小学生
 【講師】仙台大学 浅野 勝成氏



バランスボールで体幹を鍛えよう!Ⅱ

★5日(水)9:00~受付開始
 【6月】19日・26日【7月】3日・10日・17日(水)
 【時間】10:00~11:00
 【場所】市民体育館 武道場
 【定員】20名
 【参加費】1,500円
 【対象】原則として市内在住・在勤・在学の方
 【講師】はんだ ゆきえ氏 (Twinkle mamaby)

健康ボウリング教室Ⅰ

★市内 12日(水)、市外 13日(木)9:00~受付開始
 【7月】3日・10日・17日・24日・31日(水)
 【時間】13:30~15:30
 【場所】スターボウル名取店(ホームセンタームサシ2階)
 【定員】20名
 【参加費】2,500円
 【対象】成人
 【講師】スターボウル名取 JPB A認定インストラクター

熱中症予防エクササイズ教室

★受付期間:5月13日(月)~6月3日(月)
 【6月】11日(火)
 【時間】10:30~11:30
 【場所】下増田公民館 ホール
 【定員】20名
 【参加費】無料
 【対象】原則として市内在住・在勤・在学の方
 【講師】スポーツ協会 スタッフ

6月開催中行事

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

【6月】6日・20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

【6月】第2部③・④14日・21日(金)
 第3部⑤28日(金)
 【時間】③15:45~16:45
 ④16:50~17:50
 ⑤15:40~16:40
 【場所】③④市民体育館 武道場 ⑤下増田公民館

こどもカラダづくり教室Ⅰ

【6月】5日・12日・19日(水)
 【時間】16:00~17:00
 【場所】市民体育館 武道場

ナイターテニス教室Ⅰ

【6月】6日・13日・20日(木)
 予備日 6月27日(木)
 【時間】19:30~21:00
 【場所】名取市民庭球場

こども水泳チャレンジⅡ

【6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

らくらく健康ダンスステップ♪Ⅰ

【6月】7日・14日・
 21日・28日(金)
 【時間】10:00~11:00
 【場所】市民体育館 武道場

卓球指導

4日・18日(火) 9:30~

※受付時間 市内の方は9:00~ 市外の方は9:30~
 ※1人10分の指導が受けられます。
 ※定員は先着13名となります。

トレーニング指導

28日(金) 午前の部 9:00~11:00
 午後の部 13:00~15:00
 夜間の部 18:00~20:00

※事前申込み不要。指導に係る料金はかかりません。
 ※スポーツウェアや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。

トレーニング講習

3日(月) 夜間の部 19:00~
 13日(木) 午後の部 14:00~
 23日(日) 午前の部 10:00~

※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。
 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または保護者同伴に限り認めます。
 ※実際にマシンの体験をしていただくので、
 スポーツウェアやスポーツシューズをご用意ください。

