

# 名取市民体育館 7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

7月1日

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)			エクササイズパーティ	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)<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
3	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) 貸切半面:89ERSアカデミー	バランスボールⅡ③	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
4	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⑦	ニュースポーツ講習会(文化・スポーツ課)	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	講習
6	土	仙南親善交流大会(バウンドテニス協会)		バスケットボール(REJECTION'S)	武道	柔道協会	武道	自主	自主	自主
7	日	一般公開(バスケットボール)			武道	武道		自主	自主	
8	月	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズパーティ	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)		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) 貸切半面:89ERSアカデミー	バランスボールⅡ④	悠優会	空道協会	自主	自主	自主
11	木	生き生きスポーツクラブ(文化・スポーツ課)	一般公開(卓球) 前期エクササイズ教室⑧	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
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(卓球・バドミントン)	レクリエーション(東北学院大学球技研究会)		立志会	武道		自主	自主	
14	日	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道	自主	講習	自主
15	月	少年剣道交流大会(剣道連盟)		一般公開(卓球・バドミントン)	武道	武道	武道	自主	自主	自主
16	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
17	水	総合健診(保健センター)			バランスボールⅡ⑤	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
18	木				レヴァークスポーツ	剣道連盟	自主	自主	自主	
19	金				武道	武道	武道	自主	自主	自主
20	土				武道	武道		自主	自主	
21	日				武道	武道		自主	自主	
22	月				エクササイズパーティ	武道	空手道協会	自主	自主	自主
23	火				保健センター					
24	水				Lovelys	武道	空道協会	自主	自主	自主
25	木	総合健診(保健センター)		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
26	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	指導	指導・講習	指導・講習
27	土	県ミニバスクリニック(バスケットボール協会)		一般公開(バスケットボール)	武道	武道	武道	自主	自主	自主
28	日	オープン卓球大会(卓球協会)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
29	月	一般公開(卓球・バドミントン)			エクササイズパーティ	武道	空手道協会	自主	自主	自主
30	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
31	水	生き生きスポーツクラブ(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) 貸切半面:89ERSアカデミー	武道	名取体操	武道	講習	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、「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。

# 7月開催行事

## かけっこ教室Ⅰ

【7月】1日(月)  
【時間】16:00~17:00  
【場所】十三塚公園 陸上競技場(晴天時)  
名取が丘公民館(雨天時)

## バランスボールで体幹を鍛えようⅡ

【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

## 健康ボウリング教室Ⅰ

【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名取2階)

## ちびっこ体操教室

第3部  
【7月】5日・12日(金)  
【時間】⑤15:40~16:40  
【場所】下増田公民館

## こども水泳チャレンジⅢ

【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

## 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

【7月】4日・11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

## 卓球指導

2日・16日(火) 午前9:30~

※1人10分の指導が受けられます。定員13名  
※受付は先着順で、市内は9:00~、市外は9:30~



## トレーニング講習

5日(金) 夜間の部19:00~  
14日(日) 午後の部14:00~  
26日(金) 午後の部14:00~  
夜間の部19:00~  
31日(水) 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。  
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。

## トレーニング指導

26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。

# 名取市スポーツ協会からお知らせ

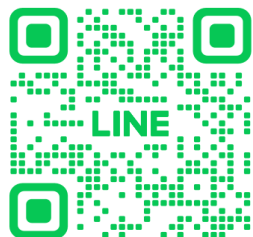
## LINE公式アカウントはじめました!

毎月の行事予定表や教室、イベントの情報など、  
定期的に配信していきます!  
ぜひお友だち登録をお願いいたします!

### 友だち登録方法

①QRコードの読み取り  
右の二次元コードを読み取り、  
友だち追加ボタンを押す

②ID検索  
「友だち追加画面」の「検索」  
より、「@967kxusa」と入力。  
アカウントが表示されたら  
「追加」をタップ



## Instagramはじめました!

教室やイベントの様子など、  
スポーツに関するニュースを  
リアルタイムにお届けします!  
ぜひフォローをお願いいたします!



@NATORI.TAIKUKAN

