

# 名取市民体育館 9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



9月9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	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
2	月	マーチング練習(仙台市立青陵中等教育学校吹奏楽部)		一般公開(卓球・バドミントン)	ヨガⅡ③	忍者ナイン宮城	空手道協会	自主	自主	自主
3	火	生き生きスポーツクラブ(文化・スポーツ課)	一般公開(卓球・バウンドテニス) ＜午後: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	講習	自主	自主
4	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	武道	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
5	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⑪	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
6	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
7	土	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)	剣道連盟	空道協会	武道	自主	自主	自主
8	日	スポーツ少年団大会(空手道協会)								
9	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガⅡ④	忍者ナイン宮城	空手道協会	自主	自主	自主
10	火	一般公開(卓球・バウンドテニス)＜午前:卓球指導＞		フットサル(YCFC)	おやこふれあい①	武道	合気道協会	自主	自主	自主
11	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	武道	悠優会	空道協会	自主	自主	自主
12	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
13	金	バレーボール教室①	一般公開(バレーボール)		武道	武道	柔道協会	自主	自主	自主
14	土	スポーツ祭(バウンドテニス協会)		一般公開(卓球・バドミントン)	柔道協会		自主	講習	自主	
15	日	仙南地区バレーボール大会(バレーボール協会)		一般公開(バレーボール)	柔道協会	武道	自主	自主	自主	
16	月	一般公開(バスケットボール)			武道	武道	自主	自主	自主	
17	火	生き生きスポーツクラブ(文化・スポーツ課)	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)	おやこふれあい②	武道	合気道協会	指導・講習	指導・講習	自主
18	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Ⅲ①	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
19	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⑫	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
20	金	バレーボール教室②	一般公開(バレーボール)		武道	武道	武道	自主	自主	自主
21	土	マーチング練習(仙台市立青陵中等教育学校吹奏楽部)			武道	武道	自主	自主	自主	
22	日	スポーツ祭(バレーボール協会)		一般公開(バレーボール)	武道	武道	武道	自主	自主	自主
23	月	交流試合(v-r-i-d-g-e)			武道	武道	自主	自主	自主	
24	火	休館日								
25	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Ⅲ②	名取体操	空道協会	自主	自主	自主
26	木	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	レヴアークスポーツ	剣道連盟	自主	自主	自主
27	金	バレーボール教室③	新人大会準備(名取市中学校体育連盟)		ダウインチ英智保育園	武道	武道	自主	自主	講習
28	土	新人大会(名取市中学校体育連盟)								
29	日	一般公開(卓球・バドミントン)			武道	武道	武道	自主	自主	自主
30	月	一般公開(卓球・バドミントン)			ヨガⅡ⑤	武道	空手道協会	自主	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日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」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。

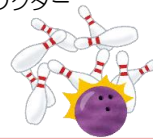
# 9月受付開始・受付中行事

## 好評につき時間帯を増やして開催 バランスボールで体幹を鍛えよう！Ⅲ 9月4日(水)9:00~受付開始

【9月】18日・25日  
【10月】2日・9日・16日  
【時間】①9:30~10:30  
②10:45~11:45  
【場所】市民体育館 武道場  
【講師】Twinkle mamaby はんだ ゆきえ氏  
【定員】20名  
【対象】医師から運動制限を受けていない方  
【料金】1,500円

## 投げ方の基礎からスコアリング等を学べます 健康ボウリング教室Ⅱ

市内：9月11日(水)9:00~受付開始  
市外：9月12日(木)9:00~受付開始  
【10月】2日・9日・16日・23日・30日  
【時間】13:30~15:30  
【場所】スターボウル名取店  
【講師】JPBA認定インストラクター  
【定員】20名  
【対象】成人  
【料金】2,500円



## 月2回のエクササイズ教室！心も体も健康に★

- ①シニア向け健康エクササイズ教室
  - ②リズムエクササイズ教室
  - ③なとりんキッズフィットクラブ
- ①③ 9月19日(木) ②9月20日(金)受付開始

【10月】3日・17日  
【11月】7日・14日  
【12月】12日・19日  
【1月】9日・23日  
【2月】6日・20日  
【3月】6日・13日  
【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  
【講師】信用堂スポーツ企画 高橋 もゆる氏  
【定員】①②40名  
③ 30名  
【対象】①②市内在住・在勤・在学者  
③ 市内小学1~4年生  
【料金】①②3,500円  
③ 2,000円  
【申込】①②電話のみ  
③ 来館・電話



## 速く楽しく走るためのコツがまるわかり！ かけっこ教室Ⅱ

9月24日(火)9:00~受付開始

【10月】7日・21日・28日  
【時間】16:00~17:00  
【場所】市民陸上競技場 ※雨天時は名取が丘公民館  
【講師】仙台大学 浅野 勝成氏  
【定員】20名  
【対象】市内小学生  
【料金】500円



NEW

## 雷神山古墳周辺をぐるりと巡ろう！ 雷神山ウォーキング

8月24日(土)9:00~受付中！

【日時】9月29日(日)9:00~11:00  
【場所】名取が丘公民館~雷神山古墳周辺  
【定員】30名  
【対象】成人 ※小学生は保護者同伴  
【料金】無料  
【行程】9:00 名取が丘公民館→準備体操  
9:30 ウォーキング(1時間程度)  
11:00 閉講式・解散(予定)

# 9月開催中行事

## リフレッシュヨガ教室Ⅱ

【9月】2日・9日・30日(月)  
【時間】9:30~11:00  
【場所】市民体育館 武道場

## 前期エクササイズ教室

- ①シニア ②リズム ③なとりんキッズ

【9月】5日・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

## おやこふれあい体操教室

【9月】10日・17日(火)  
【時間】10:30~11:30  
【場所】市民体育館 武道場

## バレーボール教室

【9月】13日・20日・27日(金)  
【時間】9:30~11:30  
【場所】市民体育館 アリーナ

## バランスボールで体幹を鍛えようⅢ

【9月】18日・25日(水)  
【時間】①9:30~10:30  
②10:45~11:45  
【場所】市民体育館 武道場

## トレーニング講習

3日(火)10:00~  
14日(土)14:00~  
17日(火)10:00~  
14:00~  
27日(金)19:00~

## 卓球指導

3日(火)13:30~  
10日(火)9:30~

※定員13名  
※1人10分の指導が受けられます  
※受付は先着順で、受付時間は以下の通りです  
午前の部▶市内 9:00~/市外 9:30~  
午後の部▶市内13:00~/市外 13:30~

## トレーニング指導

17日(火)9:00~11:00  
13:00~15:00

※事前申し込み不要  
※指導に係る料金はかかりません  
※スポーツウェア・シューズをご用意ください  
※公認トレーニング指導士が常駐し、  
効果的なトレーニング方法をお教えます

※定員10名  
※1回60分~90分程度の講習です  
※要申込。講習前日までにお申し込みください  
※高校生は必ず講習を受講してください  
夜間の部を受講される際は、  
指導者や保護者の同伴が必要です  
※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・シューズをご用意ください



## INFORMATION

行事予定表・各教室・イベント情報は  
名取市スポーツ協会のホームページや  
各種SNSでも配信！



ホームページ



LINE



Instagram