

# 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



6月18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	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(バウンドテニス) 貸切半面: 89ERSアカデミー	バランス ホールⅡ①	名取体操	空道協会	自主	自主	自主			
2	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	レヴァーク スポーツ	剣道連盟	指導・講習	指導・講習	自主			
3	金	東北地区高等専門学校体育大会バドミントン競技(仙台高等専門学校)			武道	仙台高等専門学校		自主	自主	自主			
4	土	東北地区高等専門学校体育大会バドミントン競技(仙台高等専門学校)			仙台高等専門学校			自主	自主	自主			
5	日	東北地区高等専門学校体育大会バドミントン競技(仙台高等専門学校)			仙台高等専門学校			自主	自主	✕			
6	月	一般公開(卓球・バドミントン)		一般公開(バドミントン)	ヨガⅡ⑤	忍者ナイン宮城	空手道協会	自主	自主	自主			
7	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	こどもカラダ⑩	合気道協会	自主	自主	自主			
8	水	一般公開 (バレーボール)	名取北高等学校 1年2組	一般公開(バウンドテニス) 貸切半面: 89ERSアカデミー	バランス ホールⅡ②	名取体操	空道協会	自主	自主	自主			
9	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・バドミントン)	一般公開(卓球)	武道	武道	剣道連盟	自主	自主	自主			
10	金	一般公開(バレーボール)			武道	武道	武道	自主	自主	指導・講習			
11	土	県スポ少中学生夏季交流大会(県小学生バレーボール連盟)			一般公開(バレーボール)	武道	武道	武道	自主	自主	自主		
12	日	サマーカップ(名取市バレーボール協会)		一般公開(卓球・バドミントン)	Lovelys	武道	武道	自主	自主	自主			
13	月	一般公開(卓球・バドミントン)		一般公開(バドミントン)	エクササイズ パーティー	忍者ナイン宮城	空手道協会	自主	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	こどもカラダ④	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(バウンドテニス) 貸切半面: 89ERSアカデミー	バランス ホールⅡ③	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⑧	一般公開 (卓球)	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)			健康ダンス ステップⅠ④	武道	武道	自主	自主	自主			
18	土	親善交流大会(名取市バウンドテニス協会)		一般公開(卓球・バドミントン)	武道	武道	武道	講習	自主	自主			
19	日	少年剣道交流大会(名取市剣道連盟)			一般公開(バスケットボール)	武道	武道	武道	自主	自主			
20	月	ミニバスケットボール交歓大会(宮城県バスケットボール協会U12部会)			一般公開(卓球・バドミントン)	チア・レガロ	武道	自主	自主	自主			
21	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)	いきいき フィットクラブ	こどもカラダ⑤	合気道協会	自主	自主	講習			
22	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 ホールⅡ④	チア・レガロ	空道協会	自主	自主	自主			
23	木	総合健診(保健センター)			武道	武道	剣道連盟	自主	自主	自主			
24	金				健康ダンス ステップⅠ②	武道	武道	自主	自主	自主			
25	土				武道	空道協会	✕	自主	自主	✕			
26	日				武道	柔道協会	✕	自主	自主	✕			
27	月				エクササイズ パーティー	武道	空手道協会	自主	自主	自主			
28	火				休館日								
29	水				バランス ホールⅡ⑤	武道	武道	自主	自主	自主			
30	木	武道	武道	剣道連盟	自主	講習	自主						
31	金	総合健診(保健センター)		一般公開(バレーボール)	健康ダンス ステップⅠ③	武道	武道	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。(土足やスリッパ、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。
- 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「午前の部9時~11時」「午後の部13時~15時」「夜間の部18時~20時」の区分で行います。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。

# 夏の教室・イベント情報

## ★バランスボールで体幹を鍛えようⅡ

【日 時】7月1日・8日・15日・  
22日・29日（水曜日・全5回）  
① 9:30~10:30  
② 10:45~11:45  
【場 所】市民体育館 武道場  
【対 象】成人  
【定 員】20人  
【参加料】2,000円  
【申込み】市内:6月17日（水）  
9:00~  
来館または電話



## ★らくらく健康ダンスステップ♪

【日 時】7月17日・24日・31日  
8月7日・21日（金曜日・全5回）  
10:00~11:30  
【場 所】市民体育館 武道場  
【対 象】成人  
【定 員】30人  
【参加料】2,000円  
【申込み】市内:7月3日（金）  
9:00~  
来館または電話



## こども水泳チャレンジ 第3期

【日 時】7月19日（日）26日（日）  
児童コース:16:30~17:30  
【場 所】セントラルフィットネスクラブ24名取南仙台店  
【対 象】市内小学生  
【定 員】児童コース:30名  
【参加料】1期（2日間）3,300円  
※お申込みの際に参加料を徴収いたします。  
※キャンセルは受講日の1週間前まで、  
2日間欠席の場合、返金はありません。  
【申込み】7月14日まで  
市民体育館 事務室へ直接来館の上、  
お申し込みください。

## トレーニング講習

2日(木)10:00~  
14:00~  
10日(金)19:00~  
18日(土)10:00~  
21日(火)19:00~  
30日(木)14:00~

※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  
※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

## トレーニング指導

下記日程は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等をお教えます！

2日(木) 9:00~11:00  
13:00~15:00  
10日(金)18:00~20:00

※対象:「トレーニング許可証」をお持ちの方  
許可証が無い方は事前に講習を受講してください  
※事前申込不要。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

令和7年4月より、希望される方へ  
トレーニングメニューを作成いたします！  
お気軽にお声掛けください(各回先着3名)

## 卓球指導

1回10分の個別指導が受けられます！

7日(火)・14日(火)  
9:30~

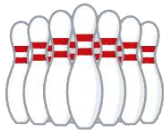
※定員12名  
※1人1回まで  
※受付は先着順で、受付時間は以下の通りです  
市内の方 9:00~  
市外の方 9:30~



# 開催中の教室

## ★健康ボウリング教室Ⅱ

【日 時】7月1日・8日・15日・22日  
（水曜日・全5回）  
18:30~20:00  
【場 所】スターボウル名取店  
【講 師】スターボウル名取店JPBA公認インストラクター  
【対 象】成人  
【定 員】20人  
【参加料】3,000円



## ★前期エクササイズ教室

①シニア ②リズム ③なとりん

【日 時】7月2・16日、8月6・20日  
9月3・17日（木曜・全12回）  
①13:15~14:15  
②14:30~15:30  
③16:00~17:00  
【場 所】市民体育館 アリーナ  
【対 象】①②市内在住・在勤・在学者  
③市内小学1~4年生

## こどもカラダづくり教室Ⅰ

【日 時】7月7日・14日・21日  
（火曜日・各全5回）  
①15:30~16:20  
②16:30~17:20  
【場 所】市民体育館 武道場  
【講 師】久保 奈央先生  
【対 象】①3歳~4歳の幼児  
②5歳~6歳の幼児  
【定 員】各15人  
【参加料】1,000円



# おしらせ

## アリーナ2階にスポットクーラー、 武道場にエアコン(常時)が設置されました



名取市の熱中症対策の一環として、昨年同様アリーナにはス  
ポットクーラー8台が設置され、武道場には常時エアコン2  
台が導入されてます。これにより、暑さが厳しい季節も安心  
してご利用いただけます。また、7月~9月は、会議室を  
クーリングシェルターとして開放している場合もありますの  
で、詳しくは館内表示をご確認下さい。

## ☀️熱中症にご注意ください☀️

夏本番に向けて、熱中症対策を心がけましょう。  
市民体育館や、十三塚公園の運動施設を利用する  
際は、運動の合間に水分をしっかりと補給し、休憩  
をとりながら安全にご利用ください。  
少しでも体調に不安を感じたら、無理をせず、涼  
しいところへ移動するか、スタッフまでお声掛け

各種SNS等でもスポーツ情報を配信中！



ホームページ



Instagram



LINE