

トレーニングカレンダー2018 10月

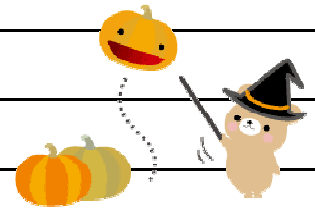


【お知らせ】

①空調及び空気清浄機の関係により、トレーニングルームの窓の**開閉を禁止**します。空調に関してご要望があればアリーナ事務所までお声がけください。

②貴重品等は自己管理して頂くようお願いいたします。

1	月	休館日
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	トレーニング入門教室(10:30~12:00) <u>この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。</u> ※参加希望の方は3日前までに申し込みが必要です。
7	日	子どもの祭典のため、9:00~14:00まで利用できません。
8	月	須賀川市民体育祭(卓球競技) 300人
9	火	休館日
10	水	
11	木	平成30年度愛護育成会交歓会 200人
12	金	須賀川市等職員共助会(パレーボール大会) 450人(17:00~21:00)
13	土	須賀川市卓球協会選抜強化リーグ大会 300人
14	日	第51回須賀川市民体育祭(バドミントン競技) 100人
15	月	休館日
16	火	トレーニング入門教室(19:30~21:00) <u>この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。</u> ※参加希望の方は3日前までに申し込みが必要です。



○第36回円谷幸吉メモリアルマラソン大会○

10月21日(日)に第36回大会が開催されます。

参加ランナーの皆様は目標を目指して頑張ってください。

沿道での応援がランナーの力になります。参加されない皆様も当日はぜひ沿道でご声援をお願いします。

トレーニングルームカレンダー2018 10月

17	水	
18	木	
19	金	
20	土	マラソン大会準備の為、終日利用できません。
21	日	第36回円谷幸吉メモリアルマラソン大会 4,000人
		マラソン大会の為、9:00~17:00までご利用できません。
22	月	休館日
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	すかがわ産業フェスティバル 43,000人
28	日	すかがわ産業フェスティバル 43,000人
		トレーニング入門教室(10:30~12:00) この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。 ※参加希望の方は3日前までに申し込みが必要です。
29	月	休館日
30	火	
31	水	

駐車場が大変混むことが予想されますので、トレーニングルーム利用者専用駐車場をご利用ください。

◎インストラクターへの相談時間のご案内◎

10月 6日(土) 10:00~10:30(西山先生)
 10月 16日(火) 19:00~19:30(郡司先生)
 10月 28日(日) 10:00~10:30(西山先生)

この機会にトレーニングに関する質問や悩み、トレーニングプログラムなど先生に相談してみたいはかがでしょうか？

※土日・祝日は各種大会開催のため駐車場が混雑しますので、トレーニング専用駐車場をご利用ください。