

トレーニングカレンダー2018 11月

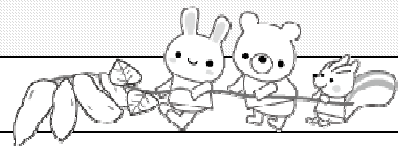


【お知らせ】

- 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	木	
2	金	
3	土	文化の日 県南中学生新人卓球(シングルス)大会 800人
4	日	県南中学生新人卓球(団体)大会 800人 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。
5	月	休館日
6	火	
7	水	
8	木	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。
9	金	
10	土	須賀川市卓球協会選抜強化リーグ大会 300人
11	日	2018バドミントン県中リーグ秋季大会 200人
12	月	休館日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	

3、4日は駐車場が大変混み合いますので、トレーニング利用者専用駐車場をご利用ください。



◎アリーナ60分プログラムご案内◎

11月のアリーナ60分プログラムは…

11月21日(水)『エアロビクス』です。講師:矢吹 千春 先生
詳細についてはアリーナ窓口に設置の開催チラシをご覧ください。

※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。

トレーニングルームカレンダー2018 11月

17	土	第34回優勝大会県中地区予選会バスケットボール競技 1,500人	17、18日は駐車場が大変混み合いますので、トレーニング利用者専用駐車場をご利用ください。
18	日	第34回優勝大会県中地区予選会バスケットボール競技 1,500人	
19	月	休館日	
20	火	トレーニング入門教室(19:30~21:00) 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。	
21	水		
22	木		
23	金	勤労感謝の日 第9回福島県障がい者フットサル大会 150人	
24	土	福島県中学生新人卓球大会 500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。	
25	日	第10回ファミリーバドミントン大会 200人	
26	月	休館日	
27	火		
28	水	シニアスポーツ交流親善会 550人	9:00~16:00は駐車場が大変混み合いますので、トレーニング利用者専用駐車場をご利用ください。
29	木		
30	金		

◎インストラクターへの相談時間のご案内◎

- 11月 4日(日) 10:00~10:30(西山先生)
- 11月 8日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
- 11月20日(火) 19:00~19:30(郡司先生)
- 11月24日(土) 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、悩みなど先生に相談してみてもいいのではないでしょうか！

《相談内容の例》

トレーニングマシンの使い方、運動の効果、運動プログラムなど。

※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。