

トレーニングカレンダー2018 9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	土	第46回福島県勤労青少年ホーム交歓会(準備) 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。
2	日	第46回福島県勤労青少年ホーム交歓会 150人
3	月	休館日
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	早稲田大学バドミントン合宿 
9	日	ひろみちお兄さんと一緒に楽しもう！親子体操教室実技講習会 800人
10	月	休館日
11	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。
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	第6回さわやか全国小学生一輪車大会(準備)
16	日	第6回さわやか全国小学生一輪車大会 400人

◎アリーナ60分プログラム◎

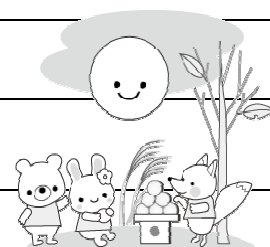
西間木 恵理 先生によるお外でヨガ教室を実施します。

日時:9月9日(日)8:30~9:30 場所:翠ヶ丘公園内(雨天時はスポーツ会館)
詳しくは開催チラシ、またはアリーナ窓口までお問い合わせください。

※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 9月

17	月	敬老の日 第6回福島県ママさんバレーボール大会県南予選会 270人
18	火	休館日
19	水	
20	木	
21	金	福島県卓球選手権大会(準備)
22	土	福島県卓球選手権大会 330人
23	日	秋分の日 福島県卓球選手権大会 330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。
24	月	振替休日 福島県卓球選手権大会 330人
25	火	休館日
26	水	福島県中体連岩瀬支部新人総合体育大会(卓球競技) 180人
27	木	福島県中体連岩瀬支部新人総合体育大会(卓球競技) 180人
28	金	
29	土	東日本大震災復興支援チャリティー身体障がい者チャリティー 第14回オープントーナメント全福島空手道選手権大会(準備)
30	日	東日本大震災復興支援チャリティー身体障がい者チャリティー 第14回オープントーナメント全福島空手道選手権大会 1,200人



◎インストラクターへの相談時間のご案内◎

- 9月 1日(土) 10:00~10:30(西山先生)
- 9月11日(火) 19:00~19:30(郡司先生)
- 9月23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てもいいでしょうか？

※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。