



トレーニングカレンダー2019 5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室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します。

1	水	改元記念日	5月の土・日・祝日は、駐車場が大変混み合いますので、あらかじめトレーニング利用者専用駐車場をご利用ください。
2	木	休日	
3	金	憲法記念日 第31回 内藤杯争奪戦 800人	
4	土	みどりの日 第31回 内藤杯争奪戦 800人	
5	日	こどもの日 中学生学年別卓球選手権県南大会 800人	
6	月	振替休日 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。 牡丹祭卓球大会 400人	
7	火	休館日	
8	水		
9	木		
10	金	第65回福島県高等学校体育大会バスケットボール競技 県南地区予選会 600人	
11	土	第65回福島県高等学校体育大会バスケットボール競技 県南地区予選会 600人	
12	日	第65回福島県高等学校体育大会バスケットボール競技 県南地区予選会 600人	
13	月	休館日	
14	火		
15	水		

☆各種教室のご案内☆

アリーナ60分プログラム(5月) 参加者募集

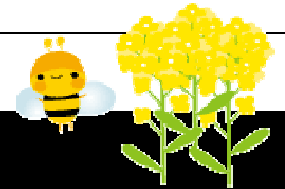
日時:5月29日(水) 19時30分~20時30分 場所:須賀川アリーナ

種目:体幹トレーニング 参加費:200円 申込期間:4月10日(水)~5月22日(水)

※土日・祝日は各種大会開催のため駐車場が混雑します。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2019 5月

16	木	<p>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。</p>
17	金	
18	土	牡丹祭(中学生の部)卓球大会 900人
19	日	福島県小中学生学年別卓球選手権大会(中学生の部) 1,000人
20	月	休館日
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	<p>2018年 ナイスハートふれあいのスポーツ広場 400人</p> <p>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。</p>
26	日	ゴジラカップ2019inすかがわ(ドッジボール) 800人
27	月	休館日
28	火	福島県中体連総合体育大会岩瀬支部予選(卓球) 180人
29	水	福島県中体連総合体育大会岩瀬支部予選(卓球) 180人
30	木	
31	金	



◎インストラクターへの相談時間◎

5月 6日(月)10:00~10:30(西山先生)

5月16日(木)19:00~19:30(郡司先生)

5月25日(土)10:00~10:30(西山先生)

トレーニングに関する相談や悩み、トレーニングメニューなどを相談できます。

※土日・祝日は各種大会開催のため駐車場が混雑します。専用駐車場をご利用ください。