

## トレーニングルームカレンダー 2024



わたしたちは  
須賀川市SDGs宣言パートナーです

7 エネルギーをみんなに  
そしてクリーンに

11 住み続けられる  
まちづくりを

12 つくる責任  
つかう責任

(公財)須賀川市スポーツ振興協会は持続可能な  
開発目標(SDGs)に取り組んでいます。

※SDGsの取り組みとして、トレーニング  
グループ内にご利用者がいない時は、各  
自で照明のスイッチをOFFにし、節電に  
ご協力ください。

◎第42回円谷幸吉メモリアルマラソン大会◎  
10月20日(日)

【申込方法】ランネットホームページのみ。

【申込期間】7/1(月)～8/4(日)

詳しくは大会要項またはアリーナ窓口までお問い合わせ  
ください!



1	月	休館日
2	火	
3	水	
4	木	福島県総合スポーツ大会剣道競技 高校生500人 駐車200台
5	金	福島県総合スポーツ大会剣道競技 高校生500人 駐車200台
6	土	福島県総合スポーツ大会剣道競技 高校生500人 駐車200台
7	日	第77回福島県総合スポーツ大会岩瀬地区予選会 家庭バレーボール 一般120人 駐車100台 トレーニングマシン入門教室(10:30～12:00) ※参加希望の方は、6/30(日)までに事前申し込みが必要です。 この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。
8	月	休館日
9	火	
10	水	
11	木	トレーニングマシン入門教室(19:30～21:00) ※参加希望の方は、7/4(木)までに事前申し込みが必要です。 この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。
12	金	
13	土	第12回たかしカップ2024 小学生500人 駐車250台
14	日	第12回たかしカップ2024 小学生500人 駐車250台
15	月	海の日 須賀川市卓球協会選抜強化リーグ大会 小中学生300人 駐車100台
16	火	休館日

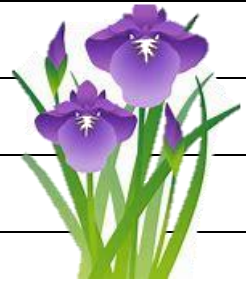


※土日・祝日は各種大会開催で駐車場が混雑します。トレーニング専用駐車場をご利用ください。

# トレーニングルームカレンダー 2024



17	水	
18	木	
19	金	
20	土	第77回福島県総体第4回県U12サマーカップ選手権大会 小学生 500人 駐車360台
21	日	福島県中体連総合体育大会卓球競技 中学生1,000人 駐車350台
22	月	休館日
23	火	福島県中体連総合体育大会卓球競技 中学生1,000人 駐車350台 <b>トレーニングマシン入門教室(19:30~21:00)</b> ※参加希望の方は、7/16(火)までに事前申し込みが必要です。 この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。
24	水	福島県中体連総合体育大会卓球競技 中学生1,000人 駐車350台
25	木	
26	金	
27	土	児童クラブ館7館交流会ドッジボール大会 小学生450人 駐車50台
28	日	市内中学校バドミントン合同練習 <b>トレーニングマシン入門教室(10:30~12:00)</b> ※参加希望の方は、7/21(日)までに事前申し込みが必要です。 この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。
29	月	休館日
30	火	
31	水	



## ◎インストラクターへの相談時間◎

- ①7月 7日(日) 10:00~10:30(西山先生)
- ②7月11日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
- ③7月23日(火) 19:00~19:30(郡司先生)
- ④7月28日(日) 10:00~10:30(西山先生)



トレーニングに関する質問・お悩み・メニューなど、先生に相談することができます！



こまめな  
水分補給を！

## \* 今月の一言 \*

努力する人は希望を語り  
怠ける人は不満を語る