

# トレーニングルームカレンダー 2024



## ～ お知らせ ～

※大会などでトレーニングルームをご利用できない日があります。確認のうえご利用ください！

熱中症予防のために……！

- (1) 日頃から運動前の体調管理(寝不足・疲労・風邪気味)が大事。
- (2) 水分補給(塩分も)忘れずに！



トレーニングルーム内にご利用者がいない時は照明スイッチをOFFにし、節電にご協力ください。

(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。

1	日	第52回西袋地区体育祭 幼児～大人800人 駐車390台
2	月	休館日
3	火	◎第42回円谷幸吉メモリアルマラソン大会◎ <b>10月20日(日)</b>
4	水	
5	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、8/29(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。
6	金	
7	土	グランドシニアバドミントン2024福島オープン大会 一般180人 駐車150台
8	日	グランドシニアバドミントン2024福島オープン大会 一般180人 駐車150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、9/1(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。
9	月	休館日
10	火	
11	水	
12	木	ふれあいニュースポーツ交流大会県中大会 一般150人 駐車130台
13	金	消防団員(幹部)郊外教育 一般120人 駐車120台
14	土	第10回全国小学生一輪車大会 小学生400人 駐車380台
15	日	第10回全国小学生一輪車大会 小学生400人 駐車380台
16	月	敬老の日 県南中学校選抜卓球強化リーグ大会(団体)ステップリーグ④ 小中学生400人 駐車200台

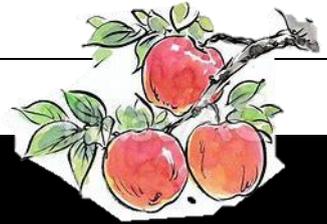


※土日・祝日は各種大会開催で駐車場が混雑します。トレーニング専用駐車場をご利用ください。

# トレーニングルームカレンダー 2024



17	火	休館日
18	水	
19	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、9/12(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。
20	金	
21	土	身体障がい者チャリティー東日本大震災復興支援チャリティー第18回オープントーナメント全福島空手道選手権大会 幼小中高一般 650人 駐車360台
22	日	秋分の日 身体障がい者チャリティー東日本大震災復興支援チャリティー第18回オープントーナメント全福島空手道選手権大会 幼小中高一般 650人 駐車360台
23	月	振替休日 県南中学校卓球新人大会(個人) 小中生600人 駐車30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、9/16(月)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。
24	火	休館日
25	水	福島県中体連岩瀬支部新人総合体育大会 卓球競技 中学生180人 駐車200台
26	木	福島県中体連岩瀬支部新人総合体育大会 卓球競技 中学生180人 駐車200台
27	金	福島県中体連岩瀬支部新人総合体育大会 卓球競技 中学生180人 駐車200台 須賀川市等職員共助会バレーボール大会 一般400人 駐車200台
28	土	市民体育祭トランポリン競技幼小中高一般30人 駐車30台
29	日	第16回ファミリーバドミントン大会 一般200人 駐車200台
30	月	休館日



## ◎インストラクターへの相談時間◎

- ①9月5日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
- ②9月8日(日) 10:00~10:30(西山先生)
- ③9月19日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
- ④9月23日(月) 10:00~10:30(西山先生)  
※トレーニングに関する質問・お悩みなど、先生に相談することができます!



\* 今月のひとりごと \*

今日も絶好調!  
思える心が絶好調!

※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。