

トレーニングルームカレンダー 2024



～ お知らせ ～

◎第42回円谷幸吉メモリアルマラソン大会◎
10月20日(日)

※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！



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。

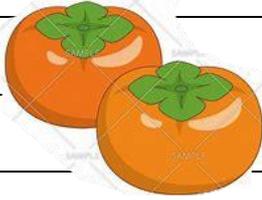
(公財)須賀川市スポーツ振興協会は持続可能な開発目標(SDGs)に取り組んでいます。

1	火		
2	水		
3	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、9/26(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。	
4	金	B,LEAGUE2024-25シーズン福島ファイヤーボンズゲーム(準備)	
5	土	ボンズの試合のため終日使用できません！	
6	日		
7	月	休館日	
8	火		
9	水		
10	木		
11	金		
12	土	大東こども園運動会 幼児~大人 450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、10/4(金)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。	
13	日		
14	月	スポーツの日	
15	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



16	水	円谷幸吉メモリアルマラソン大会準備のため使用できません！	◎第42回円谷幸吉メモリアルマラソン大会◎ 10月20日(日)に第42回大会が開催されます。 参加ランナーの皆様は体調万全の上、ご来場お待ちしております。 アリーナ周辺やマラソンコース付近は交通規制がありますので、 ご理解とご協力をお願いいたします。
17	木		
18	金		
19	土		
20	日	第42回円谷幸吉メモリアルマラソン大会 2,500人 マラソン大会のため 17:30からご利用できません。	
21	月	休館日	
22	火		
23	水		
24	木		
25	金	B,LEAGUE2024-25シーズン福島ファイヤーボンズゲーム(準備)	
26	土	ボンズの試合のため終日使用できません！	
27	日		
28	月	休館日	
29	火	市民健康診断 一般150人 駐車100台	
30	水		
31	木		

◎インストラクターへの相談時間◎

- ①10月3日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
- ②10月12日(土) 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 ***
言葉を大切にすると
心が穏やかになる

その一言が病気を引き起こし
 その一言で病気を完治させる