

# トレーニングルームカレンダー 2025



～ お知らせ ～

3/1(土)・3/2(日)・3/26(水)・3/29(土)・3/30(日)

福島ファイヤーボンズ試合のため終日ご利用できません！  
ご協力をお願いいたします。



※インフルエンザの発症率が高くなる季節です。  
体調管理に気を付けてトレーニングしてください。



(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  | 土 | ファイヤーボンズ試合のためご利用できません   |  |
| 2  | 日 |   |  |
| 3  | 月 | 休館日   |  |
| 4  | 火 |   |  |
| 5  | 水 |   |  |
| 6  | 木 | トレーニングマシン入門教室(19:30~21:00)<br>※参加希望の方は、2/27(木)までに事前申し込みが必要です。<br>この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。 |  |
| 7  | 金 |   |  |
| 8  | 土 | 第7回福島県小学生チャレンジダブルスバドミントン大会 小学生250人 駐車300台   |  |
|    |   | 平石・横山杯卓球選手権(一般の部)一般200人 駐車200台  |  |
| 9  | 日 | トレーニングマシン入門教室(10:30~12:00)<br>※参加希望の方は、3/4(火)までに事前申し込みが必要です。<br>この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。  |  |
| 10 | 月 | 休館日   |  |
| 11 | 火 |   |  |
| 12 | 水 |   |  |
| 13 | 木 |   |  |
| 14 | 金 |   |  |
| 15 | 土 | 福島県ソフトテニス連盟 男子選抜ソフトテニス研修会   |  |

※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 2025



|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 16 | 日 | 県中学生インドアソフトテニス強化練習  |   |
| 17 | 月 | 休館日   |   |
| 18 | 火 |   |   |
| 19 | 水 |   |   |
| 20 | 木 | 春分の日  |    |
|    |   | 須賀川市卓球協会選抜強化リーグ大会   |   |
| 21 | 金 | 清陵情報高校バスケ大会   |   |
| 22 | 土 |   |   |
| 23 | 日 | 須賀川アカデミックマーチングバンド   |  |
|    |   | トレーニングマシン入門教室(10:30~12:00)<br>※参加希望の方は、3/16(日)までに事前申し込みが必要です。<br>この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。                   |   |
| 24 | 月 | 休館日   |   |
| 25 | 火 |   |   |
| 26 | 水 | ファイヤーボンズ試合のためご利用できません  |   |
| 27 | 木 | トレーニングマシン入門教室(19:30~21:00)<br>※参加希望の方は、3/20(木)までに事前申し込みが必要です。<br>この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。                   |  |
|    |   |   |   |
| 28 | 金 |   |   |
| 29 | 土 | ファイヤーボンズ試合のためご利用できません  |   |
| 30 | 日 | ファイヤーボンズ試合のためご利用できません  |   |
| 31 | 月 | 休館日   |   |

## ◎インストラクターへの相談時間◎

- ①3月6日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
- ②3月9日(日) 10:00~10:30(西山先生)
- ③3月23日(日) 10:00~10:30(西山先生)
- ④3月27日(木) 19:00~19:30(郡司先生)

※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\*

明るいことを考えれば  
人生は明るくなり  
暗いことを考えれば  
人生は暗くなる。

一度きりの人生楽しい方がいいね！

※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。