

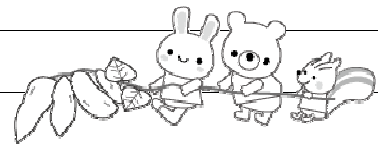
# トレーニングカレンダー2020 11月



【お知らせ】

・新型コロナウイルスへの感染拡大防止対策のため、トレーニングルームの利用方法に変更があります。詳しくはアリーナHPをご覧くださいか、須賀川アリーナスタッフまでお問い合わせください。

1	日	第53回須賀川市民体育祭中学校男女バレーボール大会 200名 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。
2	月	休館日
3	火	文化の日
4	水	
5	木	シニアスポーツ交流親善会 150名
6	金	
7	土	福島県U15バスケットボール選手権大会 120名
8	日	福島県U15バスケットボール選手権大会 120名
9	月	休館日
10	火	
11	水	
12	木	シニアスポーツ交流親善会 150名 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。
13	金	
14	土	福島県U15バスケットボール選手権大会 120名



## 当協会のスポーツ教室情報

アリーナ60分プログラム(11月)  
日時: 11月18日(水)19:00~20:00  
内容: 体幹トレーニング(岡本先生)

地区スポーツレクリエーション教室

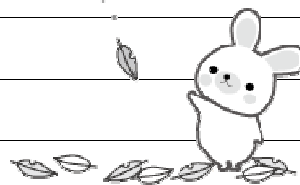
~詳しくは各教室のチラシをご覧ください~



土日・祝日は各種大会開催のため駐車場が混雑しますので、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2020 11月

15	日	ゴジラカップ2020inすかがわ 450名
16	月	休館日
17	火	スポーツ交流会
18	水	
19	木	シニアスポーツ交流親善会 150名
		<b>トレーニング入門教室(19:30~21:00)</b> <u>この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。</u> <b>参加希望の方は3日前までに申し込みが必要です。</b>
20	金	
21	土	
22	日	第12回ファミリーバドミントン大会 200名
23	月	<b>勤労感謝の日</b> 第57回協会杯団体戦インドアソフトテニス大会 60名
24	火	休館日
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	第11回福島県障がい者フットサル大会 100名
		<b>トレーニング入門教室(10:30~12:00)</b> <u>この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。</u> <b>参加希望の方は3日前までに申し込みが必要です。</b>
30	月	休館日



## インストラクターへの相談時間のご案内

11月 1日(日) 10:00 ~ 10:30 (西山先生)  
 11月 12日(木) 19:00 ~ 19:30 (郡司先生)  
 11月 19日(木) 19:00 ~ 19:30 (郡司先生)  
 11月 29日(日) 10:00 ~ 10:30 (西山先生)

この機会にトレーニングに関する質問、  
 悩みなど先生に相談してみてもいいでしょうか！

土日・祝日は各種大会開催のため駐車場が混雑しますので、トレーニング専用駐車場をご利用ください。