

トレーニングルームカレンダー 2022 11 月



【お知らせ】 **・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、トレーニングルーム利用の際はマスク着用・消毒にご協力をお願いいたします。**

・入門教室をお申込みの方は体調チェックシートを配布しますので、受講日までの一週間分を記入し、提出をお願いいたします。

1	火	
2	水	
3	木	文化の日 第12回福島県障がい者フットサル大会 150人
4	金	
5	土	県南中学生新人卓球大会 400人
6	日	県南中学生新人卓球大会 400人 トレーニングマシン入門教室(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、10/30(日)までに事前申し込みが必要です。
7	月	休館日
8	火	
9	水	
10	木	トレーニングマシン入門教室(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、11/3(木)までに事前申し込みが必要です。
11	金	第14回シニアスポーツ交流親善会 100人
12	土	
13	日	第2回U12ウィンターカップ選手権県中地区予選会 700人
14	月	休館日
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	第14回シニアスポーツ交流親善会 100人

※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 2022 11月



19	土	須賀川市卓球協会選抜強化リーグ大会
20	日	市民体育祭 極真空手
21	月	休館日
22	火	トレーニングマシン入門教室(19:30~21:00) この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。 ※参加希望の方は、11/15(火)までに事前申し込みが必要です。
23	水	勤労感謝の日 福島県中学生新人卓球大会 500人
24	木	
25	金	第14回シニアスポーツ交流親善会 100人
26	土	2022年シンクロナイズド競技選手権大会 30人 トレーニングマシン入門教室(10:30~12:00) この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。 ※参加希望の方は、11/19(土)までに事前申し込みが必要です。
27	日	第14回須賀川市ファミリーバドミントン大会 200人
28	月	休館日
29	火	
30	水	

◎インストラクターへの相談時間◎

- ①11月 6日(日) 10:00~10:30(西山先生)
- ②11月10日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
- ③11月22日(火) 19:00~19:30(郡司先生)
- ④11月26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・メニューなど、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。