

# トレーニングルームカレンダー 2023 10 月




## ～ お 知 ら せ ～

大会等でご利用できない期間がありますのでご注意ください。

・ 10/12 (木) ～10/15 (日) 17:30まで利用不可  
円谷幸吉メモリアルマラソン大会のため。

・ 10/21 (土) ・ 10/22 (日) 終日利用不可  
ファイヤーボンズ (バスケット) 試合のため

※日程をご確認のうえ、ご協力をお願いいたします。

1	日	須賀川市民体育祭 卓球競技 500人
2	月	休館日
3	火	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、9/26(火)までに事前申し込みが必要です。
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	第14回福島県U15バスケットボール選手権大会 500人
8	日	
9	月	スポーツの日
10	火	休館日
11	水	
12	木	<p>マラソン大会準備のため、終日ご利用できません。 12日(木)～14日(土)</p> 
13	金	
14	土	

# トレーニングルームカレンダー 2023 10月





15	日	第41回円谷幸吉メモリアルマラソン大会 3,000人 マラソン大会のため、9:00~17:30はご利用できません。 (※利用時間17:30以降からご利用できます。)	
16	月	休館日	<p>◎第41回円谷幸吉メモリアルマラソン大会</p> <p>10月15日(日)に第41回大会が開催されます。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> 
17	火		
18	水		
19	木		
20	金	B.LEAGUE2023-24シーズン福島ファイヤーボンズゲーム(準備)	
21	土	B.LEAGUE2023-24シーズン福島ファイヤーボンズゲーム 1,000人	
22	日	B.LEAGUE2023-24シーズン福島ファイヤーボンズゲーム 1,000人 上記試合のため、21日(土)~22日(日)終日ご利用できません	
23	月	休館日	
24	火		
25	水		
26	木		
27	金	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、10/20(木)までに事前申し込みが必要です。	
28	土	第56回須賀川市民体育祭 中学校男女バレーボール大会 200人	
29	日	第56回須賀川市民体育祭 中学校男女バレーボール大会 200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、10/22(日)までに事前申し込みが必要です。	
30	月	休館日	
31	火	市民健康診断 150人	

◎インストラクターへの相談時間◎

- ①10月 4日(水) 19:00~19:30(郡司先生)
- ②10月27日(金) 19:00~19:30(郡司先生)
- ③10月29日(日) 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。