

# トレーニングルームカレンダー 2024



## ～ お知らせ ～

※大会などでトレーニングルームをご利用できない日が多いです。確認のうえご利用ください！

熱中症予防のために……！

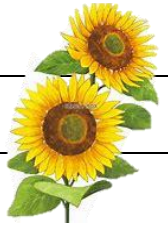
- (1) 日頃から運動前の体調管理(寝不足・疲労・風邪気味)が大事。
- (2) 水分補給(塩分も)忘れずに！喉が渇く前に水分補給をしましょう！



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	木	東北中学校体育大会 卓球競技 中学生1,000人 駐車350台
2	金	※東北中学校体育大会開催のため、 <u>利用不可</u>
3	土	
4	日	
5	月	休館日
6	火	
7	水	
8	木	第21回秦俊輔杯岩瀬支部中学校夏季バレーボール大会 中学生200人 駐車100台 トレーニングマシン入門教室(19:30～21:00) ※参加希望の方は、8/1(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。
9	金	第21回秦俊輔杯岩瀬支部中学校夏季バレーボール大会 中学生200人 駐車100台
10	土	全日本卓球選手権カデットの部県南大会ダブルス・ジュニア予選 一般600人 駐車200台
11	日	 山の日 全日本卓球選手権カデットの部県南大会ダブルス・ジュニア予選 一般600人 駐車200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、8/4(日)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。
12	月	振替休日
		一般社団法人SSF 大学生の運動会
13	火	休館日
14	水	

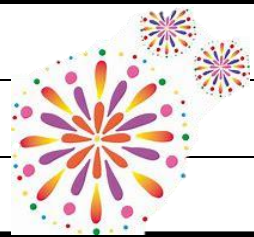


※土日・祝日は各種大会開催で駐車場が混雑します。トレーニング専用駐車場をご利用ください。

# トレーニングルームカレンダー 2024

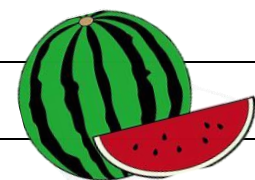


15	木	
16	金	
17	土	第16回ファミリーバドミントン大会
18	日	令和6年度福島県卓球選手権兼全日本卓球選手権福島県予選 小中高一般400人 駐車200台
19	月	休館日
20	火	トレーニングマシン入門教室(19:30~21:00) ※参加希望の方は、8/14(水)までに事前申し込みが必要です。 この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。
21	水	
22	木	
23	金	令和6年度県南高体連バドミントン競技 高校生300人 駐車30台
24	土	
25	日	須賀川市卓球協会選抜リーグ大会 小中学生300人 駐車100台 トレーニングマシン入門教室(10:30~12:00) ※参加希望の方は、8/18(日)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。
26	月	休館日
27	火	児童クラブ館7館交流会ドッジボール大会 小学生450人 駐車50台
28	水	市内中学校バドミントン合同練習
29	木	
30	金	
31	土	



※釈迦堂川花火大会開催のため、  
13:00以降はご利用できません。

※25日(日)ボンス大会  
開催のため、17:00以降は  
ご利用できません。



## ◎インストラクターへの相談時間◎

- ①8月8日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
  - ②8月11日(日) 10:00~10:30(西山先生)
  - ③8月20日(火) 19:00~19:30(郡司先生)
  - ④8月25日(日) 10:00~10:30(西山先生)
- ※トレーニングに関する質問・お悩みなど、  
先生に相談することができます！



\* 今月のひとりごと \*

人生の経験に  
無駄は  
何一つ無い

※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。