

トレーニングルームカレンダー 2025



～ お知らせ ～

7月は急激な暑さになります。水分補給を忘れず、体調管理に気を付けてトレーニングジムをご利用してください。



(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。

◎第43回円谷幸吉メモリアルマラソン大会◎

10月19日(日)

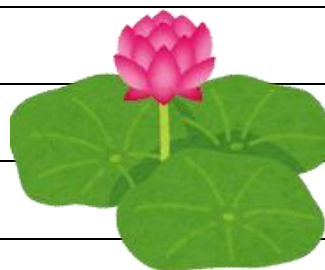
【申込方法】ランネットホームページのみ。

【申込期間】7/1(火)～8/3(日)

詳しくは大会要項またはアリーナ窓口までお問い合わせください!



1	火	
2	水	
3	木	トレーニングマシン入門教室(19:30～21:00) ※参加希望の方は、6/26(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。
4	金	
5	土	須賀川市卓球協会選抜強化リーグ 小中学生400人 駐車100台
6	日	福島県総合スポーツ大会 岩瀬地区予選会(家庭バレーボール)150人 駐車150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、6/29(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。
7	月	休館日
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	第13回たかしカップ2025 小学生600人 駐車250台
13	日	第13回たかしカップ2025 小学生600人 駐車250台
14	月	休館日
15	火	
16	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 2025



17	木	トレーニングマシン入門教室(19:30~21:00) ※参加希望の方は、7/10(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。
18	金	
19	土	バレーボール合同練習(中学生部活動地域連携事業)
20	日	ソフトバレーボール@ふくしま トレーニングマシン入門教室(10:30~12:00) ※参加希望の方は、7/13(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。
21	月	海の日 福島県中体連総合体育大会バスケットボール競技 中学生1,000人 駐車368台
22	火	休館日
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	U12県大会サマーカップ(バスケットボール)
27	日	U12県大会サマーカップ(バスケットボール)
28	月	休館日
29	火	
30	水	
31	木	



◎インストラクターへの相談時間◎

- ①7月 3日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
- ②7月 6日(日) 10:00~10:30(西山先生)
- ③7月17日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
- ④7月20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、先生に相談することができます!



* 今月のひとりごと *

一生懸命だと
知恵が出る。
中途半端だと
愚痴が出る。
いい加減だと
言い訳が出る。

(武田信玄の名言)

※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。