

トレーニングルームカレンダー 2025



～ お知らせ ～

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・風邪気味など)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！

(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)

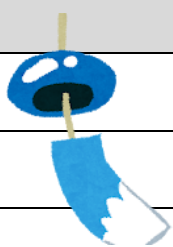
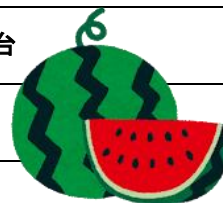
【申込方法】ランネットホームページのみ。



【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	金	
2	土	全日本卓球選手権カデットの部県南大会ダブルス・シングルス 小中学生500人 駐車200台
3	日	全日本卓球選手権カデットの部県南大会ダブルス・シングルス 小中学生500人 駐車200台
4	月	休館日
5	火	R7年度県南高校学年別大会バドミントン競技 高校生300人 駐車30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、7/29(火)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。
6	水	
7	木	第22回奏俊輔杯岩瀬支部中学校夏季バレーボール大会 中学生100人 駐車100台
8	金	
9	土	アカデミーマーチングスポ少練習
10	日	令和7年度福島県卓球選手権兼全日本卓球選手権福島県予選県南地区大会(ジュニアの部)300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、8/3(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。
11	月	山の日 令和7年度福島県卓球選手権兼全日本卓球選手権福島県予選県南地区大会(ジュニアの部)300人 駐車200台
12	火	休館日
13	水	
14	木	
15	金	



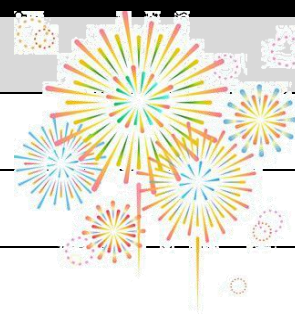
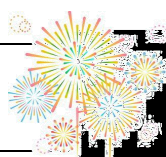
※土日・祝日は各種大会開催で駐車場が混雑します。トレーニング専用駐車場をご利用ください。

トレーニングルームカレンダー 2025 8月

16	土	須賀川卓球協会選抜強化リーグ大会
17	日	アカデミーマーチングスポ少練習
18	月	休館日
19	火	福島県高体連剣道専門部夏季錬成会 高校生500人 駐車 360台
20	水	福島県高体連剣道専門部夏季錬成会 高校生500人 駐車 360台
21	木	福島県高体連剣道専門部夏季錬成会 高校生500人 駐車 360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、8/14(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。
22	金	
23	土	休日合同部活動バドミントン ※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。
24	日	第3回福島県小中校卓球強化リーグ大会 小中高300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、8/17(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。
25	月	休館日
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	須賀川市等職員共助会ラバーバレー ボール大会一般400人駐車200台 ※須賀川市等職員共助会ラバーバレー大会開催のため、 15:00以降はご利用できません。
30	土	グランドシニアバドミントン2025年福島オープン 一般180人 駐車150台
31	日	グランドシニアバドミントン2025年福島オープン 一般180人 駐車150台



こまめな
水分補給を！



◎インストラクターへの相談時間◎

- ①8月 5日(火) 19:00~19:30(郡司先生)
- ②8月10日(日) 10:00~10:30(西山先生)
- ③8月21日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
- ④8月24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

他人の行動が気になる人は
「やることがなくて暇なだけ」
やるべきことに集中していれば
他人を気にしている暇は無い
自分に向き合ってみよう！



※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。