

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!

トレーニングルーム内にご利用者がいないときは、照明をのスイッチを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。



◎第43回円谷幸吉メモリアルマラソン大会◎
10月19日(日)

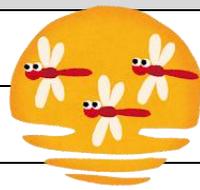


1	月	休館日
2	火	
3	水	
4	木	トレーニングマシン入門教室(19:30~21:00) ※参加希望の方は、8/28(木)までに事前申し込みが必要です。 この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。
5	金	
6	土	休日合同部活動(パドミントン)
7	日	第53回西袋地区体育祭 幼児~大人1200人 駐車350台 トレーニングマシン入門教室(10:30~12:00) ※参加希望の方は、8/31(日)までに事前申し込みが必要です。 この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。
8	月	休館日
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	第11回全国小学生一輪車大会 小学生400人 駐車380台
14	日	第11回全国小学生一輪車大会 小学生400人 駐車380台
15	月	敬老の日 県南中学校選抜卓球強化リーグ大会(団体)ステップリーグ④小中学校400人 駐車200台

※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



16	火	休館日	
17	水	   <p>こまめな 水分補給を!</p>	
18	木		
19	金		
20	土	児童クラブ館交流「ドッジボール大会」 小学生320人 駐車100台	須賀川アカデミックマーチングバンド
21	日	第17回須賀川市ファミリーバドミントン大会 一般200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9/14(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。	
22	月	休館日	
23	火	秋分の日	
		須賀川市卓球協会選抜強化リーグ大会④ 小中学校500人 駐車100台	
24	水	福島県中体連岩瀬支部新人総合体育大会 卓球競技 中学生180人 駐車200台	
25	木	福島県中体連岩瀬支部新人総合体育大会 卓球競技 中学生180人 駐車200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、9/18(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。	
26	金	福島県中体連岩瀬支部新人総合体育大会 卓球競技 中学生180人 駐車200台	
27	土	身体障がい者チャリティー東日本大震災復興支援チャリティー第19回オープントーナメント 全福島空手道選手権大会 幼少中高一般600人 駐車360台	
28	日	身体障がい者チャリティー東日本大震災復興支援チャリティー第19回オープントーナメントのため17:00まで利用できません。	
29	月	休館日	
30	火		

◎インストラクターへの相談時間◎

- ①9月 4日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
- ②9月 7日(日) 10:00~10:30(西山先生)
- ③9月21日(日) 10:00~10:30(西山先生)
- ④9月25日(木) 19:00~19:30(郡司先生)

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

正しいことを伝えても
言い方では心にトゲがささる。
優しさは
伝え方にも出るようだ。
今日の言葉は
伝わっているだろうか!

※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。