

トレーニングルームカレンダー 2025



～ お知らせ ～

◎第43回円谷幸吉メモリアルマラソン大会◎

10月19日(日)

※大会などでトレーニングルームを
ご利用できない日があります。確認
のうえご利用ください！

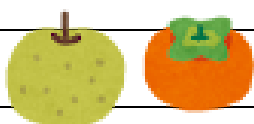
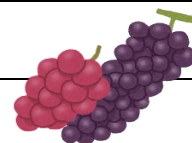


トレーニングルーム内にご利用者が
いないときは、照明をのスイッチを
OFFにし、節電にご協力ください。

(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。



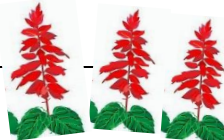
1	水	
2	木	トレーニングマシン入門教室(19:30~21:00) ※参加希望の方は、9/25(木)までに事前申し込みが必要です。 この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。
3	金	R7大東こども園運動会準備
4	土	R7大東こども園運動会 幼小一般400人 駐車200台
5	日	市民体育祭トランポリン競技 幼小中高一般 30 駐車30台 トレーニングマシン入門教室(10:30~12:00) ※参加希望の方は、9/28(日)までに事前申し込みが必要です。 この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。
6	月	休館日
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	わかばこども園運動会
11	土	須賀川市民体育祭卓球競技 小中高一般300人 駐車100台
12	日	福島県U15選手権県中地区予選会(バスケットボール)中学生200人 駐車150台
13	月	スポーツの日 福島県U15選手権県中地区予選会(バスケットボール)中学生200人 駐車150台
14	火	休館日
15	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



16	木	円谷幸吉メモリアル マラソン大会準備のため 使用できません！	◎第43回円谷幸吉メモリアルマラソン大会◎ 10月19日(日)に第43回大会が開催されます。 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。 
17	金		
18	土		
19	日	第43回円谷幸吉メモリアルマラソン大会 2,200人 マラソン大会のため 17:30からご利用できます。	
20	月	休館日	
21	火		
22	水		
23	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、10/16(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。	
24	金		
25	土	休日合同部活動バドミントン	
26	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、10/21(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。	
27	月	休館日	
28	火	市民健康診断 一般150人 駐車100台	  こまめな 水分補給を！
29	水		
30	木		
31	金		

◎インストラクターへの相談時間◎

- ①10月 2日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
 - ②10月 5日(日) 10:00~10:30(西山先生)
 - ③10月23日(木) 19:00~19:30(郡司先生)
 - ④10月26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
 空のバケツほど蹴ると
 うるさい音をする。
 中身の空っぽな人間は
 何か刺激をすると
 人様の批評・不平不満を言う。
 中身の詰まった
 どっしりとした人間に！

※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。