

トレーニングルームカレンダー 2025



～ お知らせ ～

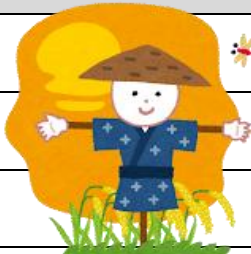
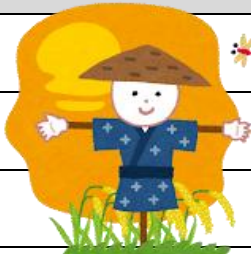
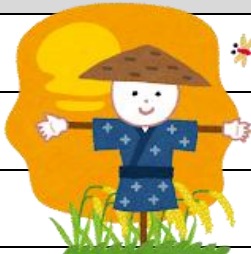
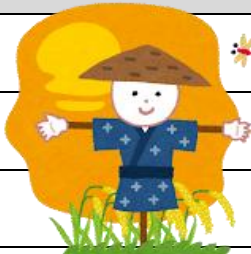
◎寒暖の差が激しくなってきました。
体調管理に気を付けてトレーニング
してください。

※アリーナ駐車場が混雑している場合
は、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。

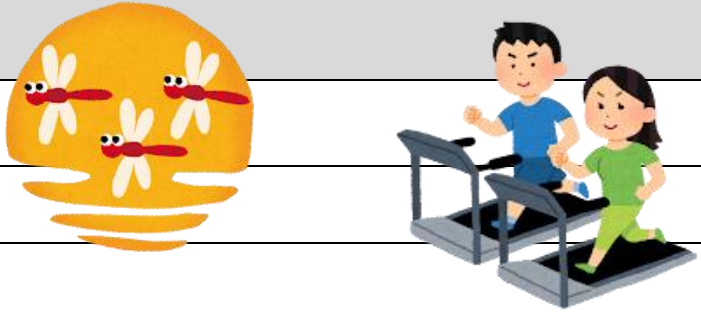


1	土	第15回福島県障がい者フットサル大会高・一般150人 駐車50台	
2	日	第58回市民スポーツ大会中学生男女バレーボール競技 中学生150人 駐車150台	
3	月	文化の日 第58回市民スポーツ大会中学生男女バレーボール競技 中学生150人 駐車150台	
4	火	休館日	
5	水		
6	木		
7	金		
8	土	県南中学生新人卓球大会団体の部 小中学生400人 駐車200台	
9	日	県南中学生新人卓球大会団体の部 小中学生400人 駐車200台 トレーニングマシン入門教室(10:30～12:00) ※参加希望の方は、11/2(日)までに事前申し込みが必要です。 この時間は入門教室受講生のみのご利用となります。	
10	月	休館日	
11	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、11/5(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。	
12	水		
13	木	第64回県高等学校新人大会卓球競技 高校生300人 50チーム 駐車100台	
14	金	第64回県高等学校新人大会卓球競技 高校生300人 50チーム 駐車100台	
15	土	第64回県高等学校新人大会卓球競技 高校生300人 50チーム 駐車100台	
16	日	第58回市民体育祭 バドミントン競技 小中高一般 250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



17	月	休館日	
18	火		
19	水		
20	木		
21	金	第17回シニアスポーツ親善会(ラバーバレーボール) 350名 駐車 300台	
22	土	福島県中学生新人卓球大会 小中高500人 駐車300台	
23	日	第1回須賀川市ポッチャ大会 一般200人40チーム駐車200台 勤労感謝の日	
24	月	振替休日 須賀川シンクロナイズド選手権大会 幼小中高一般 40人 駐車40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、11/18(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。	
25	火	休館日	
26	水		
27	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、11/20(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。	
28	金		
29	土	東京卓球選手権福島県予選大会カデットジュニアの部 小中高300人 駐車200台	
30	日	須賀川市民体育祭スポーツ鬼ごっこ 幼小中高一般 200人 駐車30台	

◎インストラクターへの相談時間◎

- ①11月 9日(日) 10:00~10:30(西山先生)
 - ②11月11日(火) 19:00~19:30(郡司先生)
 - ③11月24日(月) 10:00~10:30(西山先生)
 - ④11月27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 *

‘本当に実力のある人’
実は「あまり目立たない人」
自分の話より聞くのがうまい
自己主張より謙虚な姿勢
陰で支える重要な存在です。

※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。