

トレーニングルームカレンダー 2025



【お知らせ】

※年末年始の円谷幸吉メモリアルアリーナ休館日について
2025年12月29日(月)～2026年1月3日(土)

上記の期間は、休館日となっております。
 皆様にはご迷惑をおかけしますが、
 日程をご確認の上お間違えないようお願いいたします。



1	月	休館日	
2	火		
3	水	第55回県高校インドアソフトテニス大会県南予選 高校生120人駐車70台	
4	木	第55回県高校インドアソフトテニス大会県南予選 高校生120人駐車70台	
5	金	第55回県高校インドアソフトテニス大会県南予選 高校生120人駐車70台	
6	土	県南中学校選抜卓球強化リーグ大会STEPリーグ拡大版 小中高生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、11/29(土)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	日	第58回協会杯団体戦インドアソフトテニス大会 一般40人駐車40台	
8	月	休館日	
9	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、12/2(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。 子宮がん検診集団検診	
10	水	子宮がん検診集団検診	
11	木		
12	金		
13	土	須賀川市卓球協会選抜強化リーグ小中学生300人駐車100台	
14	日	第5回マクドナルド福島県U12ウインターカップ県大会小学生400人駐車220台	
15	月	休館日	
16	火		

※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	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	福島県ボッチャ大会 トレーニングマシン入門教室(10:30~12:00) ※参加希望の方は、12/14(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	第55回福島県高等学校インドアソフトテニス選手権大会高校生120人駐車70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、12/16(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。
24	水	第55回福島県高等学校インドアソフトテニス選手権大会高校生120人駐車70台
25	木	第55回福島県高等学校インドアソフトテニス選手権大会高校生120人駐車70台
26	金	市消防団出初式準備
27	土	
28	日	年末閉館点検のため、 <u>13:00以降利用できません。</u>
29	月	休館日
30	火	休館日
31	水	休館日



◎インストラクターへの相談時間◎

- ①12月 6日(土) 10:00~10:30(西山先生)
- ②12月 9日(火) 19:00~19:30(郡司先生)
- ③12月21日(日) 10:00~10:30(西山先生)
- ④12月23日(火) 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 *

「ならぬもの十訓」(前半)

- ①忘れてはならぬもの 「感謝」
- ②言ってはならぬもの 「愚痴」
- ③曲げてはならぬもの 「つむじ」
- ④起こしてはならぬもの 「短気」
- ⑤叩いてはならぬもの 「人の頭」

※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。