

トレーニングルームカレンダー 2026



訂正版

※トレーニングルーム 利用できない日時

- ・ 3日(木) 19:30~21:00
- ・ 13日(日) 10:30~12:00
- ・ 17日(木) 19:30~21:00
- ・ 20日(日) 10:30~12:00
- ・ 27日(日) 9:00~17:00

～ 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!

◎第44回円谷幸吉メモリアルマラソン大会◎
10月18日(日)

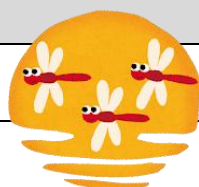


(公財)須賀川市スポーツ振興協会は
持続可能な開発目標(SDGs)に取り組んでいます。

1	火	
2	水	
3	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、8/27(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。
4	金	
5	土	ミドリ電機球技大会バレーボール
6	日	第79回県総体県中地域大会 家庭バレーボール競技 250人 駐車250台
7	月	休館日
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	県消防協会須賀川支部消防団員(幹部)郊外教育 200人 駐車100台
12	土	第54回西袋地区市民体育祭(準備)幼小中高一般 800人 駐車350台
13	日	第54回西袋地区市民体育祭幼小中高一般 800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、9/6(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。
14	月	休館日
15	火	
16	水	



こまめな
水分補給を!



※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 2026



17	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、9/10(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。	
18	金	みどり幼稚園運動会 幼児400人 駐車150台	
19	土	グランドシニアバドミントン2026年福島オープン大会 全国一般180人 駐車150台	
20	日	グランドシニアバドミントン2026年福島オープン大会 全国一般180人 駐車150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、9/13(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。	
21	月	敬老の日 郡山市民体育祭(シングルス)一般150人 駐車150台	
22	火	国民の休日 須賀川市卓球協会選抜強化リーグ大会 小中学生400人 駐車200台	
23	水	秋分の日 郡山市民体育祭バドミントン(高校一般の部)高校一般150人 駐車150台	
24	木	休館日	
25	金		
26	土	児童クラブ館交流会(ドッジボール)小学生300人 駐車100台	
27	日	身体障がい者チャリティ東日本大震災復興支援チャリティ 第20回オープントーナメント全福島空手道選手権大会 700人 駐車368台 ▼トレーニングルーム(日)→9:00~17:00(使用できません)	
28	月	休館日	
29	火	中体連岩瀬支部新人総合大会 卓球競技 中学生300人 駐車200台	
30	水	中体連岩瀬支部新人総合大会 卓球競技 中学生300人 駐車200台	

◎インストラクターへの相談時間◎

①9月 3日(木) 19:00~19:30(郡司先生)

②9月13日(日) 10:00~10:30(西山先生)

③9月17日(木) 19:00~19:30(郡司先生)

④9月20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あります。



* 今月のひとりごと *

些細なことに こだわらない
鈍感さが大事

(松下幸之助)

【問い合わせ先】

(公財)須賀川市スポーツ振興協会 (円谷幸吉メモリアルアリーナ内)
TEL:0248-76-8111 FAX:0248-76-8113

休館日:月曜日(※月曜日の場合はその翌日)
トレーニング専用駐車場をご利用ください。