



\*\*\* 新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から、以下のような対応をしています。皆様のご理解とご協力をお願いします。 \*\*\*

○ 玄関にて、手指の消毒、検温にご協力をお願いします。

○ 館内は換気のため、全館、窓を全開したままの利用を徹底しております。

○ 団体代表者様、個人利用者様、共に「施設利用記入用紙」のご提出をお願いします。

○ 冷水機の利用は出来ません。

|    |      | 時間帯 | 大体育室                                                                                              | 小体育室（手前）                                   | 小体育室（奥）              | 柔道場                | 剣道場         | 弓道場                    | 集会室・子供遊ぎ室                          |
|----|------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|--------------------|-------------|------------------------|------------------------------------|
| 1  | 日    | 午前  | バレーボール・バドミントン                                                                                     | ★ジュニア卓球                                    | ★2525卓球倶楽部EAST(13時迄) |                    | ★多賀城市居合道愛好会 |                        |                                    |
|    |      | 午後  | バレーボール・バドミントン                                                                                     | ★ウィンズ                                      | ★チームKBC              | ★草柔会               |             | ★多賀城弓道会                |                                    |
| 2  | 月    | 午前  | 家庭婦人バレーボール9人制                                                                                     | ★シャトルコックス                                  | ★教卓会・悠和会             | ★ヨガ愛好会             |             |                        |                                    |
|    |      | 午後  | ソフトテニス                                                                                            | バウンドテニス                                    | ★シニア卓球               |                    |             | ★多賀城高校弓道部(16:00～19:00) | ★SALSATION WITH GRAN.YOKO          |
|    |      | 夜間  | バレーボール                                                                                            | バドミントン                                     | 卓球                   | ★多賀城市合気道協会         | ★多賀城市空手道協会  |                        |                                    |
| 3  | 火    | 午前  | 家庭バレーボール8人制                                                                                       | バドミントン                                     | 卓球                   | エアロビクス             |             |                        |                                    |
|    |      | 午後  | バドミントン                                                                                            | 学校体育克服 体操教室(1年生コース)                        |                      |                    | ★多賀城市居合道愛好会 | ★多賀城高校弓道部(16:00～19:00) |                                    |
|    |      | 夜間  | バスケットボール                                                                                          | バスケットボール                                   | 卓球                   |                    | ★多賀城なぎなた連盟  |                        | ヨガ・ステップシェイプ                        |
| 4  | 水    | 休館日 |                                                                                                   |                                            |                      |                    |             |                        |                                    |
| 5  | 木    | 午前  | 家庭婦人バレーボール9人制                                                                                     | バドミントン                                     | 卓球                   |                    |             | ★多賀城弓道会                |                                    |
|    |      | 午後  | バドミントン                                                                                            | バドミントン                                     | 卓球                   | 健康本極拳<br>ZUMBA・健美操 |             | ★多賀城高校弓道部(16:00～19:00) | ★多賀城市体育協会四役会(15:00～17:00)          |
|    |      | 夜間  | バレーボール                                                                                            | バドミントン                                     | 卓球                   |                    |             |                        |                                    |
| 6  | 金    | 午前  | バレーボール                                                                                            | バドミントン                                     | 卓球                   |                    | ★健康体操同好会    |                        |                                    |
|    |      | 午後  | バドミントン                                                                                            | パドルテニス&卓球(15:15迄)/ひまわり体操(幼・小)(15:30～18:00) |                      |                    |             | ★多賀城高校弓道部(15:00～19:00) | シニアスポーツ<br>季節の食養生ヨガ・リカバリーヨガ        |
|    |      | 夜間  | バドミントン                                                                                            | バドミントン                                     | ★ジュニア卓球              | ★多賀城市空手道協会         |             |                        |                                    |
| 7  | 土    | 午前  | ★レインボーナーサリー保育園運動会(13時迄)                                                                           | ★田子ジュニアバドミントンクラブ                           |                      | ★多賀城市空手道協会         | ★総合警備保障     | ★多賀城高校弓道部(9:00～17:00)  |                                    |
|    |      | 午後  | バレーボール・バドミントン                                                                                     | トランボリン                                     |                      | ★多賀城市合気道協会         |             |                        |                                    |
|    |      | 夜間  | バドミントン                                                                                            | パドルテニス                                     | 卓球                   |                    | ★多賀城なぎなた連盟  |                        |                                    |
| 8  | 日    | 午前  | ★桜木花園幼稚園運動会(13時迄)                                                                                 | ★田子ジュニアバドミントンクラブ                           |                      | ★総合警備保障            | ★多賀城市居合道愛好会 | ★弓心会                   |                                    |
|    |      | 午後  | バレーボール・バドミントン                                                                                     | バドミントン                                     | ★チームKBC              | ★草柔会               |             |                        |                                    |
| 9  | 月(祝) | 午前  | 多賀城市民スポーツクラブ スポーツフェスティバル                                                                          |                                            |                      |                    |             |                        |                                    |
|    |      | ※午後 | 13:30～体育館無料開放 ○大体育室:バレーボール(半面)・バドミントン(半面) ○小体育室:小学生以下対象フリースペース(半面)・卓球(半面) ○柔道場 ○剣道場 ○弓道場 ○トレーニング室 |                                            |                      |                    |             |                        |                                    |
| 10 | 火    | 午前  | 家庭バレーボール8人制                                                                                       | バドミントン                                     | 卓球                   | エアロビクス             |             |                        |                                    |
|    |      | 午後  | バドミントン                                                                                            | バドミントン                                     | 卓球                   |                    | ★多賀城市居合道愛好会 | ★多賀城高校弓道部(16:00～19:00) |                                    |
|    |      | 夜間  | バスケットボール                                                                                          | バスケットボール                                   | 卓球                   |                    | ★多賀城なぎなた連盟  |                        | ヨガ・ステップシェイプ                        |
| 11 | 水    | 休館日 |                                                                                                   |                                            |                      |                    |             |                        |                                    |
| 12 | 木    | 午前  | 家庭婦人バレーボール9人制                                                                                     | バドミントン                                     | 卓球                   |                    |             | ★多賀城弓道会                |                                    |
|    |      | 午後  | バドミントン                                                                                            | バドミントン                                     | 卓球                   | 健康本極拳<br>ZUMBA・健美操 |             | ★多賀城高校弓道部(15:00～19:00) | ★多賀城市武道連盟                          |
|    |      | 夜間  | バレーボール                                                                                            | バドミントン                                     | 卓球                   |                    |             |                        |                                    |
| 13 | 金    | 午前  | バレーボール                                                                                            | バドミントン                                     | 卓球                   |                    | ★健康体操同好会    |                        |                                    |
|    |      | 午後  | バドミントン                                                                                            | パドルテニス&卓球(15:15迄)/ひまわり体操(幼・小)(15:30～18:00) |                      |                    | ★美花の会       | ★多賀城高校弓道部(15:00～19:00) | シニアスポーツ<br>季節の食養生ヨガ・リカバリーヨガ        |
|    |      | 夜間  | バドミントン                                                                                            | バドミントン                                     | ★ジュニア卓球              | ★多賀城市空手道協会         |             |                        |                                    |
| 14 | 土    | 午前  | ★多賀城市教育委員会生涯学習課<br>体力・運動能力調査(13時迄)                                                                | ★多賀城市教育委員会生涯学習課(13時迄)                      |                      | ★多賀城市空手道協会         |             | ★多賀城高校弓道部(9:00～17:00)  | ★宮城県レクリエーション協会<br>(和室は12:00～17:00) |
|    |      | 午後  | バレーボール・★田子ジュニアバドミントンクラブ                                                                           | トランボリン                                     |                      | ★多賀城市合気道協会         |             |                        |                                    |
|    |      | 夜間  | バドミントン                                                                                            | パドルテニス                                     | ★2525卓球倶楽部EAST       |                    | ★多賀城なぎなた連盟  |                        |                                    |
| 15 | 日    | 午前  | バレーボール・バドミントン                                                                                     | スポーツてらこや                                   |                      |                    | ★多賀城市居合道愛好会 |                        | おとなの朝活「朝トレ」                        |
|    |      | 午後  | バレーボール・バドミントン                                                                                     | バドミントン                                     | ★チームKBC              | ★草柔会               |             | ★多賀城弓道会                |                                    |

| 予定表の見方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 利用上の注意事項      | 利用方法・料金・時間      |              |        |        |               |         |        |    |             |        |        |          |               |                 |              |                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |    |    |    |        |            |             |             |       |            |             |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------|--------|---------------|---------|--------|----|-------------|--------|--------|----------|---------------|-----------------|--------------|---------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|----|----|--------|------------|-------------|-------------|-------|------------|-------------|------------|
| <div>◇ ★印及び太字は専用利用で、一般開放はしていません。太字は多賀城市民スポーツクラブの事業です。</div> <div>◇ 大体育室/小体育室の欄に種目名が記載されているものは、一般開放で利用できます。</div> <div>使用できるコートや台数は下記の表を参照ください。</div> <table><tr><td>バレーボール</td><td>大体育室3面</td><td>ソフトテニス</td><td>大体育室1面</td></tr><tr><td>バドミントン</td><td>大体育室6面 小体育室2面</td><td>バウンドテニス</td><td>小体育室2面</td></tr><tr><td>卓球</td><td>小体育室6台 2階3台</td><td>パドルテニス</td><td>小体育室2面</td></tr><tr><td>バスケットボール</td><td>大体育室2面 小体育室半面</td><td>家庭バレーボール8人制・9人制</td><td>大体育室ハーフコート6面</td></tr><tr><td colspan="4">土日祝の大体育室のバレーボールとバドミントン併用の場合は、バレーボール1面・バドミントン3面です。</td></tr></table> <div>◇ 家庭バレーボール8人制は登録団体のみ利用可能です。詳しくは受付まで。</div> <div>◇ 利用は原則1団体1コートです。ただしバレーボールはハーフコートとなります。</div> <div>◇ 柔道場/剣道場の空白欄は一般開放です。柔道、剣道の他に武術や格闘技、ダンス等で利用できます。</div> <div>◇ 弓道場の空白欄は一般開放です。弓道以外の利用はできません。</div> | バレーボール        | 大体育室3面          | ソフトテニス       | 大体育室1面 | バドミントン | 大体育室6面 小体育室2面 | バウンドテニス | 小体育室2面 | 卓球 | 小体育室6台 2階3台 | パドルテニス | 小体育室2面 | バスケットボール | 大体育室2面 小体育室半面 | 家庭バレーボール8人制・9人制 | 大体育室ハーフコート6面 | 土日祝の大体育室のバレーボールとバドミントン併用の場合は、バレーボール1面・バドミントン3面です。 |  |  |  | <div>◇ 運動に必要なボール、ラケット等の用具およびシューズの貸出は行っていません。</div> <div>◇ 支柱やネット等の準備・撤去は利用時間内で行ってください。</div> <div>◇ 開放終了時刻15分前に終了を知らせる放送をしますので、競技を終了し、清掃を行い速やかに退室してください。</div> <div>◇ 館内は土足厳禁です。上履きを持参してください。スリッパは置いておりません。</div> <div>◇ 競技を行う際には、屋内競技用の運動靴を使用してください。靴底が硬いものや黒いものは床が傷み、汚れますので使用しないでください。</div> <div>◇ 館内は全館禁煙です。喫煙する場合は指定の場所(正面玄関前広場 銅像付近)でお願いします。</div> <div>◇ 自動車で来館される方は、なるべく相乗りでお越しく下さい。また駐車する際は決められた区画内に駐車するようにしてください。</div> <div>また、当面の間都合により、第三駐車場は使用できませんのでご了承ください。</div> | <div>◇ 個人での利用方法</div> <div>利用できる種目が曜日・時間帯により指定されていますので、行事予定表で確認し券売機で利用券を購入してからご利用ください。</div> <div>◇ 個人利用料 午前・午後・夜間の各1回(1種目)につき<br/>大人:200円(一般/大学生/専門) 小人:150円(3歳以上～高校生)</div> <div>◇ 利用可能時間</div> <table><tr><td></td><td>午前</td><td>午後</td><td>夜間</td></tr><tr><td>平日・土曜日</td><td>9:00～12:00</td><td>13:00～17:00</td><td>18:00～21:00</td></tr><tr><td>日曜・祝日</td><td>9:00～12:00</td><td>13:00～17:00</td><td>夜間の部はありません</td></tr></table> <div>※利用券の購入は平日・土曜20:30、日曜・祝日16:30までです。</div> <div>◇ 休館日<br/>毎週水曜日(水曜が祝日の場合は翌日)、年末年始(12/28～1/4)</div> |  | 午前 | 午後 | 夜間 | 平日・土曜日 | 9:00～12:00 | 13:00～17:00 | 18:00～21:00 | 日曜・祝日 | 9:00～12:00 | 13:00～17:00 | 夜間の部はありません |
| バレーボール                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 大体育室3面        | ソフトテニス          | 大体育室1面       |        |        |               |         |        |    |             |        |        |          |               |                 |              |                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |    |    |    |        |            |             |             |       |            |             |            |
| バドミントン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 大体育室6面 小体育室2面 | バウンドテニス         | 小体育室2面       |        |        |               |         |        |    |             |        |        |          |               |                 |              |                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |    |    |    |        |            |             |             |       |            |             |            |
| 卓球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 小体育室6台 2階3台   | パドルテニス          | 小体育室2面       |        |        |               |         |        |    |             |        |        |          |               |                 |              |                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |    |    |    |        |            |             |             |       |            |             |            |
| バスケットボール                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 大体育室2面 小体育室半面 | 家庭バレーボール8人制・9人制 | 大体育室ハーフコート6面 |        |        |               |         |        |    |             |        |        |          |               |                 |              |                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |    |    |    |        |            |             |             |       |            |             |            |
| 土日祝の大体育室のバレーボールとバドミントン併用の場合は、バレーボール1面・バドミントン3面です。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                 |              |        |        |               |         |        |    |             |        |        |          |               |                 |              |                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |    |    |    |        |            |             |             |       |            |             |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 午前            | 午後              | 夜間           |        |        |               |         |        |    |             |        |        |          |               |                 |              |                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |    |    |    |        |            |             |             |       |            |             |            |
| 平日・土曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9:00～12:00    | 13:00～17:00     | 18:00～21:00  |        |        |               |         |        |    |             |        |        |          |               |                 |              |                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |    |    |    |        |            |             |             |       |            |             |            |
| 日曜・祝日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9:00～12:00    | 13:00～17:00     | 夜間の部はありません   |        |        |               |         |        |    |             |        |        |          |               |                 |              |                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |    |    |    |        |            |             |             |       |            |             |            |

|    |   | 時間帯        | 大体育室                         | 小体育室（手前）                                   | 小体育室（奥）              | 柔道場            | 剣道場                    | 弓道場                    | 集会室・子供遊ばし室                  |
|----|---|------------|------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|----------------|------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 16 | 月 | 午前         | 家庭婦人バレーボール9人制                | ★シャトルコックス                                  | ★教卓会・悠和会             | ★ヨガ愛好会         |                        |                        | おやこふれあい教室（遊戯室）              |
|    |   | 午後         | ソフトテニス                       | バウンドテニス                                    | ★シニア卓球               |                |                        | ★多賀城高校弓道部(16:00～19:00) |                             |
|    |   | 夜間         | バレーボール                       | バドミントン                                     | 卓球                   | ★多賀城市合気道協会     | ★多賀城市空手道協会             |                        |                             |
| 17 | 火 | 午前         | 家庭バレーボール8人制                  | バドミントン                                     | 卓球                   | エアロビクス         |                        |                        |                             |
|    |   | 午後         | バドミントン                       | 学校体育克服 体操教室(1年生コース)                        |                      |                | ★多賀城市居合道愛好会            | ★多賀城高校弓道部(16:00～19:00) |                             |
|    |   | 夜間         | バスケットボール                     | バスケットボール                                   | 卓球                   |                | ★多賀城なぎなた連盟             | ヨガ・ステップシェイプ            |                             |
| 18 | 水 | 休館日        |                              |                                            |                      |                |                        |                        |                             |
| 19 | 木 | 午前         | 家庭婦人バレーボール9人制                | バドミントン                                     | 卓球                   |                |                        | ★多賀城弓道会                |                             |
|    |   | 午後         | バドミントン                       | バドミントン                                     | 卓球                   | 健康本極拳          |                        | ★多賀城高校弓道部(16:00～19:00) |                             |
|    |   | 夜間         | バレーボール                       | バドミントン                                     | 卓球                   | ZUMBA・健美操      |                        |                        |                             |
| 20 | 金 | 午前         | バレーボール                       | バドミントン                                     | 卓球                   |                | ★健康体操同好会               |                        | シニアスポーツ<br>季節の食養生ヨガ・リカバリーヨガ |
|    |   | 午後         | バドミントン                       | パドルテニス&卓球（15:15迄）/ひまわり体操(幼・小)(15:30～18:00) |                      |                | ★美花の会                  | ★多賀城高校弓道部(15:00～19:00) |                             |
|    |   | 夜間         | バドミントン                       | バドミントン                                     | ★ジュニア卓球              | ★多賀城市空手道協会     |                        |                        |                             |
| 21 | 土 | 午前         | ★アルシュ多賀城保育園運動会(13時迄)         | バドミントン                                     | ★い〜ねピンポンズ            | ★多賀城市空手道協会     |                        | ★多賀城高校弓道部(9:00～17:00)  |                             |
|    |   | 午後         | バレーボール・★OBC                  | トランポリン                                     |                      |                | ★多賀城市合気道協会             |                        |                             |
|    |   | 夜間         | バドミントン                       | パドルテニス                                     | 卓球                   |                | ★多賀城なぎなた連盟             |                        |                             |
| 22 | 日 | 午前         | ★宮城県卓球協会                     | バドミントン                                     | ★2525卓球倶楽部EAST(13時迄) |                | ★多賀城市居合道愛好会            | ★弓心会                   |                             |
|    |   | 午後         | 宮城県知事杯レディース卓球大会              | バドミントン                                     | 卓球                   | ★草柔会           |                        |                        |                             |
| 23 | 月 | 午前         | 家庭婦人バレーボール9人制                | ★シャトルコックス                                  | ★教卓会・悠和会             | ★ヨガ愛好会         |                        |                        | ★SALSATION WITH GRAN.YOKO   |
|    |   | 午後         | ソフトテニス                       | バウンドテニス                                    | ★シニア卓球               |                |                        | ★多賀城高校弓道部(16:00～19:00) |                             |
|    |   | 夜間         | バレーボール                       | バドミントン                                     | 卓球                   | ★多賀城市合気道協会     | ★多賀城市空手道協会             |                        |                             |
| 24 | 火 | 午前         | 家庭バレーボール8人制                  | バドミントン                                     | 卓球                   | エアロビクス         |                        |                        |                             |
|    |   | 午後         | バドミントン                       | 学校体育克服 体操教室(1年生コース)                        |                      |                | ★多賀城市居合道愛好会            | ★多賀城高校弓道部(16:00～19:00) | ヨガ・ステップシェイプ                 |
|    |   | 夜間         | バスケットボール                     | バスケットボール                                   | 卓球                   |                | ★多賀城なぎなた連盟             |                        |                             |
| 25 | 水 | 休館日        |                              |                                            |                      |                |                        |                        |                             |
| 26 | 木 | 午前         | 家庭婦人バレーボール9人制                | バドミントン                                     | 卓球                   |                |                        | ★多賀城弓道会                |                             |
|    |   | 午後         | バドミントン                       | バドミントン                                     | 卓球                   |                |                        | ★多賀城高校弓道部(16:00～19:00) |                             |
|    |   | 夜間         | バレーボール                       | バドミントン                                     | 卓球                   | ★多賀城市労働福祉連絡協議会 |                        |                        |                             |
| 27 | 金 | 午前         | バレーボール                       | バドミントン                                     | 卓球                   |                | ★健康体操同好会               |                        | ★多賀城高校弓道部(15:00～19:00)      |
|    |   | 午後         | バドミントン                       | パドルテニス&卓球（15:15迄）/ひまわり体操(幼・小)(15:30～18:00) |                      |                | ★美花の会                  |                        |                             |
|    |   | 夜間         | バドミントン                       | バドミントン                                     | ★ジュニア卓球              | ★多賀城市空手道協会     |                        |                        |                             |
| 28 | 土 | 午前         | ★宮城県卓球愛好会<br>第5回エンジョイカップ卓球大会 | ★田子ジュニアバドミントンクラブ                           | ★すずらん                | ★多賀城市空手道協会     |                        | ★多賀城高校弓道部(9:00～17:00)  |                             |
|    |   | ★社保労連 宮城支部 |                              |                                            |                      |                |                        |                        |                             |
|    |   | 夜間         |                              | パドルテニス                                     | 卓球                   |                | ★多賀城なぎなた連盟             |                        |                             |
| 29 | 日 | 午前         | ★支倉カップ卓球大会                   | バドミントン                                     | 卓球                   |                | ★多賀城市居合道愛好会            |                        |                             |
|    |   | 午後         |                              | バドミントン                                     | 卓球                   | ★草柔会           | ★多賀城弓道会                |                        |                             |
| 30 | 月 | 午前         | 家庭婦人バレーボール9人制                | ★シャトルコックス                                  | ★教卓会・悠和会             | ★ヨガ愛好会         |                        |                        |                             |
|    |   | 午後         | ソフトテニス                       | バウンドテニス                                    | ★シニア卓球               |                | ★多賀城高校弓道部(16:00～19:00) |                        |                             |
|    |   | 夜間         | バレーボール                       | バドミントン                                     | 卓球                   | ★多賀城市合気道協会     | ★多賀城市空手道協会             |                        |                             |
| 31 | 火 | 午前         | 家庭バレーボール8人制                  | バドミントン                                     | 卓球                   | エアロビクス         |                        |                        | ★東北電力ネットーク                  |
|    |   | 午後         | バドミントン                       | 学校体育克服 体操教室(1年生コース)                        |                      |                | ★多賀城市居合道愛好会            | ★多賀城高校弓道部(16:00～19:00) | 多賀城市民スポーツ大会卓球大会代表者会議        |
|    |   | 夜間         | バスケットボール                     | バスケットボール                                   | 卓球                   |                | ★多賀城なぎなた連盟             |                        |                             |

| 大体育室                                                                   | 柔剣道場/弓道場                  | トレーニング室                                   | 健康スポーツ相談室                                                                                   | 多賀城市民スポーツクラブ スクール一覧 |                                        |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------|
| ◇ バドミントンとバレーボールの開放時、利用団体が多数の時は抽選により1団体1コート、バレーボールはハーフコートを割当てることとします。   | ◇ 柔道場は畳、剣道場はフローリングです。     | ◇ 20名以下での入室を徹底しております。                     | ◇ 体組成計測定とトレーナーから運動指導等(任意)アドバイスが受けられます。[初回登録料]500円                                           | スクール種目 時 間          |                                        |
| ◇ コートの割当表(ホワイトボード)を入口に用意しておりますので、団体名をご記入下さい。記入は各利用時間帯の10分前から可能です。      | ◇ 一般開放時はダンスなどでもご利用可能です。   | ◇ 20名を超える人数の場合、館内に待機していただく事になります。ご了承ください。 | [測定のみ・随時受付] 市民500円 市外1,000円                                                                 | 火曜日                 | エアロビクス 10:30～11:30                     |
| ◇ バレーボール、バドミントン、ソフトテニスで使用する支柱・ネットは倉庫に収納してありますので、各自で準備と後片付け、清掃を行ってください。 | ◇ 柔剣道場のご利用は各フロア1団体のみとします。 | ◇ 1人120分の利用時間になります。                       | [測定と指導・要予約] 市民1,000円 市外1,500円                                                               |                     | ヨガ 18:30～19:30                         |
| ◇ バドミントンの支柱は、番号の一致するものをセットで利用してください。                                   |                           | ◇ 午前・午後・夜間の切り替え時間には、全員退室いただき、換気・消毒時間とします。 | 10/ 3 (火) 18:00～21:00 (運動指導)<br>10/17 (火) 14:00～17:00 (運動指導)<br>10/29 (日) 9:30～12:30 (運動指導) |                     | ステップシェイプ 19:40～20:40                   |
| 小体育室                                                                   | 子供遊び室                     | トレーニング室利用者講習会                             | お知らせ                                                                                        | 木曜日                 | 健康太極拳 13:30～15:00                      |
| ◇ バドミントンと卓球の開放時、利用団体が多数の時は抽選により1団体1コートを割当てることとします。                     | ◇ 幼児専用です。小学生以上は利用できません。   | ◇ 各回先着8名までです。(要予約、時間厳守)                   | ◇ 行事予定はホームページ上でも確認できます。                                                                     |                     | ZUMBA(ズンバ) 18:30～19:30                 |
| ◇ コートの割当表(ホワイトボード)を入口に用意しておりますので、団体名をご記入下さい。記入は各利用時間帯の10分前から可能です。      | ◇ 室内では飲食厳禁です。             | 10/ 6 (金) 13:30～14:00                     | ◇ 更衣室・シャワー室は人数を制限しています。                                                                     |                     | 健美操 19:40～20:40                        |
| ◇ 卓球台利用も割当表ボードにご記入ください。                                                | ◇ 密にならない人数でのご利用をお願いします。   | 10/14 (土) 11:30～12:00                     | ◇ マスクの着用は、個人の判断が基本となります。                                                                    |                     | ジュニアソフトテニス(12月～3月) 19:00～21:00         |
|                                                                        |                           | 10/17 (火) 18:30～19:00                     |                                                                                             |                     | シニアスポーツ 13:30～15:00                    |
|                                                                        |                           | 10/26 (木) 13:30～14:00                     |                                                                                             | 金曜日                 | ひまわり体操(幼児/小学生) 15:30～17:00/16:30～18:00 |
|                                                                        |                           |                                           |                                                                                             |                     | 季節の食養生ヨガ 18:30～19:30                   |
|                                                                        |                           |                                           |                                                                                             |                     | リカバリーヨガ 19:40～20:40                    |
|                                                                        |                           |                                           |                                                                                             | 土曜日                 | トランポリン I II III IV 13:00～17:30         |