

		時間帯	大体育室	小体育室（A東側）	小体育室（B西側）	柔道場	剣道場	弓道場	集会室・子供遊び室
1	火	午前	家庭バレーボール8人制	バドミントン	★TEM&アイリス	エアロビクス			
		午後	バドミントン	バドミントン・卓球（15:30迄）/学校体育を克服！運動教室				★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	★多賀城市合気道協会	★多賀城なぎなた連盟		ダイナミックエアロ
2	水	休館日							
3	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（木）	チャレンジプログラム(ヨガ)
		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				
4	金	午前	バレーボール	★キンボールの会			★健康体操同好会	★櫻井康英	チャレンジプログラム(ピラティス)
		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(15:30～18:00)				★多賀城高校弓道部(15:00～19:00)	★美花の会
		夜間	バドミントン	バドミントン	★多賀城市卓球協会	★多賀城市空手道協会			季節の食養生ヨガ・リカバーヨガ
5	土	午前	バレーボール・バドミントン	バドミントン	卓球			★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		
6	日	午前	バレーボール・バドミントン	★2525卓球倶楽部E A S T (13時迄)	★ジュニア卓球		★多賀城居合道連盟	★多賀城弓道会（日）	
		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		ZUMBA GOLD	
7	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	★多賀城市空手道協会			★SALSATION WITH GRAN.YOKO
8	火	午前	家庭バレーボール8人制	バドミントン	★TEM&アイリス	エアロビクス			おやこふれあい教室(遊び室)
		午後	バドミントン	バドミントン・卓球（15:30迄）/学校体育を克服！運動教室				★多賀城高校弓道部(16:00～19:00)	★真向法体操会
		夜間	バスケットボール	バスケットボール	卓球	市民スポーツ大会卓球大会代表者会議			ヨガ・ダイナミックエアロ/ 卓球大会代表者会議(遊び室)
9	水	休館日							
10	木	午前	★ハローワーク塩釜	バドミントン	卓球			★多賀城弓道会（木）	★ハローワーク塩釜
		午後		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
11	金	午前	バレーボール	バドミントン	卓球		★健康体操同好会		チャレンジプログラム(ピラティス)
		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(15:30～18:00)			★美花の会	★多賀城高校弓道部(15:00～19:00)	健康アップスポーツ教室
		夜間	バドミントン	バドミントン	★多賀城市卓球協会	★多賀城市空手道協会			季節の食養生ヨガ・リカバーヨガ
12	土	午前	★第1回宮城デフバドミントン大会	バドミントン	卓球				
		午後		バドミントン	卓球	★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	
13	日	午前	★第1回宮城デフバドミントン大会	★ジュニア卓球	★2525卓球倶楽部E A S T (13時迄)		★多賀城居合道連盟	★多賀城弓道会（日）	
		午後		バドミントン	★チームK B C	★草柔会			ZUMBA GOLD
14	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			★多賀城市保健福祉部 健康ストレッチ教室
		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(13:00～17:00)	
		夜間	バレーボール	バドミントン	卓球	★多賀城市空手道協会			★SALSATION WITH GRAN.YOKO
15	火	午前	家庭バレーボール8人制	バドミントン	★TEM&アイリス	エアロビクス			
		午後	バドミントン	バドミントン	卓球			★多賀城高校弓道部(13:00～17:00)	
		夜間	バスケットボール	多賀城市民スポーツクラブ(卓球大会練習会)		★多賀城市合気道協会	★多賀城なぎなた連盟		ヨガ・ダイナミックエアロ

予定表の見方	利用上の注意事項	利用方法・料金・時間																																
◇ ★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。） ◇ 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。 使用できるコートや台数は下記の表を参照ください。 <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> ◇ 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。 ◇ 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。 ◇ 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。 ◇ 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。	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。				◇ 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。 ◇ 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。 ◇ 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。 ◇ 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。 ◇ 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。 ◇ 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。 ◇ 自動車で来館される方は、なるべく相乗りでお越しください。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。 ◇ 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）をご利用ください。	◇ 個人での利用方法 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。 ◇ 個人利用料 午前・午後・夜間の各1回（1種目）につき 大人:200円(一般/大学生/専門) 小人:150円(3歳以上～高校生) ◇ 利用可能時間<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> ※利用券の購入は平日・土曜20:30、日曜・祝日16:30までです。 ◇ 休館日 毎週水曜日(水曜が祝日の場合は翌日)、年末年始(12/28～1/4)		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（A東側）	小体育室（B西側）	柔道場	剣道場	弓道場	集会室・子供遊ぎ室
16	水	休館日							
17	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（木）	チャレンジプログラム(ヨガ)
		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(13:00～17:00)	★多賀城Ms.バレーボール連盟
		夜間	バレーボール	多賀城市民スポーツクラブ(卓球大会練習会)					ZUMBA
18	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(15:30～18:00)				★多賀城高校弓道部(13:00～17:00)	★美花の会
		夜間	バドミントン	バドミントン	★多賀城市卓球協会	★多賀城市空手道協会			季節の食養生ヨガ・リカパーヨガ
19	土	午前	バレーボール・バドミントン	★連坊ジュニアバドミントンクラブ		★多賀城市空手道協会	★多賀城フォークダンス愛好会	★多賀城高校弓道部(9:00～17:00)	★多賀城市保健福祉部 健康ストレッチ教室
		午後	バレーボール・バドミントン	トランポリン		★多賀城市合気道協会			ZUMBA GOLD
		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		
20	日	午前	多賀城市民スポーツ大会 卓球大会	バドミントン	★2525卓球倶楽部EAST(13時迄)		★多賀城居合道連盟	★多賀城弓道会（日）	
		午後		バドミントン	★チームKBC		★草柔会		
21	月祝	午前	バレーボール・バドミントン	バドミントン	卓球	★多賀城市空手道協会		★多賀城高校弓道部(9:00～17:00)	★SALSATION WITH GRAN.YOKO
		午後	バレーボール・バドミントン	バドミントン	卓球				
22	火	午前	家庭バレーボール8人制	バドミントン	★TEM&アイリス	エアロビクス			
		午後	バドミントン	バドミントン	卓球			★多賀城高校弓道部(13:00～17:00)	
		夜間	バスケットボール	バスケットボール	卓球	★多賀城市合気道協会	★多賀城なぎなた連盟		ヨガ
23	水	休館日							
24	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（木）	
		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(13:00～17:00)	
		夜間	バレーボール	バドミントン	卓球				ZUMBA
25	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(15:30～18:00)				★多賀城高校弓道部(13:00～17:00)	健康アッススポーツ教室
		夜間	バドミントン	バドミントン	★多賀城市卓球協会	★多賀城市空手道協会			季節の食養生ヨガ・リカパーヨガ
26	土	午前	★宮城県剣道連盟	バドミントン	卓球	★多賀城市空手道協会		★多賀城高校弓道部(9:00～17:00)	★宮城県剣道連盟(和室9時～12時・13時～17時)
		午後		トランポリン		★多賀城市合気道協会			★宮城県レクリエーション協会(集会室/和室12時～13時)
		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		
27	日	午前	★多賀城Ms.バレーボール連盟	★2525卓球倶楽部EAST(13時迄)	★ジュニア卓球		★多賀城居合道連盟	★多賀城弓道会（日）	★多賀城市視覚障害者福祉会
		午後		★田子ジュニアバドミントンクラブ	★チームKBC	★草柔会			ZUMBA GOLD
28	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			★多賀城市保健福祉部 健康ストレッチ教室
		午後	ソフトテニス	パウンドテニス	★シニア卓球			★多賀城高校弓道部(13:00～17:00)	
		夜間	バレーボール	バドミントン	卓球	★多賀城市空手道協会			★SALSATION WITH GRAN.YOKO
29	火	午前	バレーボール・バドミントン	バドミントン	★TEM&アイリス	エアロビクス			
		午後	バレーボール・バドミントン	バドミントン	卓球			★多賀城高校弓道部(13:00～17:00)	
		夜間	バスケットボール	バスケットボール	卓球	★多賀城市合気道協会	★多賀城なぎなた連盟		ヨガ・ダイナミックエアロ
30	水	休館日							
31	木	午前	★宮城県佐沼高等学校	★石巻工業高等学校（～18:00）				★多賀城弓道会（木）	チャレンジプログラム(ヨガ)
		午後	バドミントン部					★多賀城高校弓道部(13:00～17:00)	
		夜間	バレーボール	バドミントン	卓球				ZUMBA

大体育室	柔道場/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 (体育館)		
◇ 一般開放の受付は各利用可能時間の開始10分前です。利用できるコート数より利用希望団体数が多い場合は抽選となります。 ◇ コートの割当表(ホワイトボード)は入口に用意しております。 利用が確定しましたら団体名を記入し、受付票を窓口に提出してください。 ◇ 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。 ◇ 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。	◇ 柔剣道場の一般開放時はダンスなどでもご利用可能です。詳しくはお問い合わせください。 ◇ 弓道場は体育館と別棟です。館内とはつながっておりませんのでご注意ください。	◇ 利用にはトレーニング室個人利用証が必要です。 お持ちでない方は、講習会を受講してください。 ◇ 他施設のトレーニング室利用証等がある場合は、利用申請のみで講習会は免除となります。 ◇ 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。 ◇ 利用時間は利用券購入時間より3時間までです。	◇ 体組成計測定と運動指導等(任意)を実施します。 [測定のみ・随時受付] 市民500円 市外1,000円 [測定と指導・要予約] 市民1,000円 市外1,500円 7 / 3 (木) 9:30~12:30 (運動指導) 7 / 13 (日) 14:00~17:00 (運動指導) 7 / 28 (月) 18:00~21:00 (運動指導)	スクール種目 時 間		
				火曜日	エアロビクス	10:30~11:30
					ヨガ	18:30~19:30
					ダイナミックエアロ	19:40~20:40
木曜日	健康本極拳	13:30~15:00				
	ZUMBA(ズンパ)	18:30~19:30				
	ジュニアソフトテニス(12月~3月)	19:00~21:00				
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			
◇ 一般開放の受付は各利用可能時間の開始10分前です。利用できるコート数より利用希望団体数が多い場合は抽選となります。 ◇ コートの割当表(ホワイトボード)は入口に用意しております。 利用が確定しましたら団体名を記入し、受付票を窓口に提出してください。 ◇ 卓球台利用も割当表ボードにご記入ください。	◇ 幼児専用です。小学生以上は利用できません。 ◇ 室内では飲食厳禁です。 ◇ 靴(スリッパ・上履・運動靴)は脱いでご利用ください。	◇ 各回先着8名までです。(要ネット予約・時間厳守) 7 / 1 (火) 11:30~12:00 7 / 6 (日) 13:30~14:00 7 /14 (月) 11:30~12:00 7 /22 (火) 18:30~19:00	◇ 行事予定はホームページ上でも確認できます。 ◇ 冷水機の利用は当面の間、休止します。 ◇ マスクの着用は、個人の判断が基本となります。	金曜日	ひまわり体操(幼児/小学生)	15:30~17:00/16:30~18:00
				土曜日	季節の食養生ヨガ	18:30~19:30
					リカパーヨガ	19:40~20:40
					トランポリン I II III IV	13:00~17:30
ZUMBA GOLD(ズンパゴールド)	13:30~14:30					
スクール会員募集中!! 見学無料!! 体験1回500円						