



11月体育館行事ご案内



ヤマモリ体育館
桑名市中央町3-38
(電話) 22-6741

*下記ご案内について変更の場合もありますので、あらかじめご了承ください
※この行事予定は10月20日現在のものです

日曜日	競技場			会議室	剣道場			柔道場		
	午前(9-12)	午後(13-17)	夜間(18-21)		午前(9-12)	午後(13-17)	夜間(18-21)	午前(9-12)	午後(13-17)	夜間(18-21)
1 金	卓球1/6 卓球1/6 卓球1/6 卓球1/6 バドミントン2/6	フラダンス教室⑦ キッズ体操教室⑧	Baton Team Grace1/2 S/バレー1/6 Baton Team Grace1/6 S/バレー1/6		社交ダンス	ふれ愛体操教室⑨	太極拳教室⑨		ヘルシーヨガ教室⑨	体操教室
2 土	卓球教室③	スポ少 若草卓球教室1/2 卓球1/6 バドミントン2/6	一般利用 バドミントン	(午後・夜間) 講演会	練功教室⑧	ペアフレンド	トレーニング	チアダンス	体操	桑名合気道愛好会
3 日	桑名卓球協会 令和6年度 桑名地区学年別卓球大会			バスケット1/2 m.f.c(バスケ) 1/2	(午前) パワーリフティング大会 (午後) 中体連控室	桑名剣道協会	真誠塾	桑名市民大会柔道競技 事前準備	合気道土道館	合気道 桑名市民大会柔道競技 事前準備
4 月	桑名ミニバスケットボール連盟 第26回 桑名北RC杯桑名ミニバスケットボール秋季大会			桑卓クラブ1/3 バスケット1/2	(終日) 桑名ミニバスケットボール連盟 大会控室・会議	令和6年度第61回 桑名市民体育大会 柔道大会		令和6年度第61回 桑名市民体育大会 柔道大会		
5 火	休館日									
6 水	バドミントン教室⑨	スポーツ少年団 卓球1/6	若草卓球教室1/2 卓球1/6 バドミントン2/6	(午後) 交通安全協会	壮健体操教室⑩	エアロビクス教室⑧ ひめトレ&ストレッチ教室⑧		健康ヨガ	健康体操教室⑩	アクロバット
7 木	ヴィヴィット2/6 バドミントン1/6 ヴィヴィット2/6	若草卓球教室1/2 卓球1/6 卓球1/6 S/バレー1/6		(午後) 交通安全協会		MYストレッチ教室⑨				空手
8 金		フラダンス教室⑧ キッズ体操教室⑨	バスケット1/2 新体操1/2	(終日) 桑名労働基準協会	剣道	ふれ愛体操教室⑩	太極拳教室⑩	健康ヨガ	ヘルシーヨガ教室⑩	体操教室
9 土	卓球教室④	スポ少 若草卓球教室1/2 バスケット1/2	桑名市民体育大会 剣道競技・事前準備	(午前・午後) 交流会 (夜間) 大会事前準備	練功教室⑨	ペアフレンド	トレーニング		アクロバット	桑名合気道愛好会
10 日	令和6年度 第61回 桑名市民体育大会 剣道競技			(終日) 大会控室	桑名剣道協会			合気道土道館		
11 月	卓球同好会1/6 ヴィヴィット2/6 ヴィヴィット2/6	卓球1/6 ヴェルチュ1/2	桑卓クラブ1/3 新体操1/3		太極拳	NPFC		健康づくりウォーキング	西式体操	
12 火	若草会 若草オープン卓球大会			休館日						
13 水	バドミントン教室⑩	スポーツ少年団 卓球1/6	若草卓球教室1/2 卓球1/6 バドミントン1/6	(午後) 交通安全協会	壮健体操教室 予備日①	エアロビクス教室⑨ ひめトレ&ストレッチ教室⑨		健康ヨガ	健康体操教室 予備日①	アクロバット
14 木	バドミントン1/6 ヴィヴィット2/6 ヴィヴィット2/6	若草卓球教室1/2 卓球1/6 卓球1/6 S/バレー1/6 バドミントン2/6		(午前・午後) 交通安全協会	社交ダンス	MYストレッチ教室⑩			ストレッチ 健康運動教室	
15 金	卓球1/6 卓球1/6 卓球1/6 卓球1/6 バドミントン2/6	フラダンス教室⑨ キッズ体操教室⑩	スポ少 若草卓球教室1/2 m.f.c(バスケ) 1/2	(夜間) 団体会議	社交ダンス	ふれ愛体操教室 予備日①	太極拳教室 予備日①	健康ヨガ	ヘルシーヨガ教室 予備日①	体操教室
16 土	卓球教室⑤	桑名家庭婦人バレーボール連盟 桑名市長杯争奪バレーボール大会	一般利用 バドミントン	(午後・夜間) 講演会	練功教室⑩	ペアフレンド	トレーニング		アクロバット	桑名合気道愛好会
17 日	令和6年度 第61回 桑名市民体育大会 バドミントン競技 一般の部			(終日) 市民体育大会大会控室	ゆめはまカップ柔道大会			ゆめはまカップ柔道大会		
18 月	卓球同好会1/6 ヴィヴィット2/6 ヴィヴィット2/6	卓球1/6 ヴェルチュ1/2	バスケット1/2 バスケット1/2		太極拳	NPFC			西式体操	
19 火	休館日									
20 水	バドミントン教室 予備日①	スポーツ少年団 卓球1/6	若草卓球教室1/2 卓球1/6 バドミントン1/6	(午後) 交通安全協会	壮健体操教室⑧	エアロビクス教室⑦ ひめトレ&ストレッチ教室⑦	剣道		健康体操教室⑧	アクロバット
21 木	バドミントン1/6 ヴィヴィット2/6 若草卓球教室1/6 ヴィヴィット2/6	桑名市選挙管理委員会		(午後) 交通安全協会 (夜間) 桑名市選挙管理委員会	社交ダンス	MYストレッチ教室 予備日①				
22 金	桑名市選挙管理委員会			桑名市選挙管理委員会	剣道	ふれ愛体操教室 予備日②	太極拳教室 予備日②	健康ヨガ	ヘルシーヨガ教室 予備日②	体操教室
23 土	桑名市選挙管理委員会			桑名市選挙管理委員会	練功教室 予備日①	ペアフレンド		ダンス	体操	桑名合気道愛好会
24 日	桑名市選挙管理委員会 【卓球室・トレーニング室含め、全施設ご利用いただけません】									
25 月	桑名市選挙管理委員会	卓球1/6 ヴェルチュ1/2	桑卓クラブ1/3	(午前) 桑名市選挙管理委員会 (午後・夜間) スポーツ大会事前準備	太極拳	NPFC			西式体操	
26 火	桑名市老人クラブ連合会桑名分会 スポーツ大会			休館日 (午前・午後) 大会控室	休館日					
27 水	バドミントン教室 予備日②	スポ少 若草卓球教室1/2 卓球1/6	バスケット1/2 バスケット1/2	(午後) 交通安全協会	壮健体操	エアロビクス・ひめトレ教室 予備日①				アクロバット
28 木	ヴィヴィット2/6 バドミントン1/6 ヴィヴィット2/6	若草卓球教室1/2 卓球1/6 卓球1/6 S/バレー1/6 バドミントン2/6		(午後) 交通安全協会	社交ダンス	MYストレッチ教室 予備日②			ストレッチ 健康運動教室	
29 金	卓球1/6 卓球1/6 卓球1/6 卓球1/6 バドミントン2/6	フラダンス教室⑩ キッズ体操教室 予備日①	桑卓クラブ1/3 m.f.c(バスケ) 1/2			ふれ愛体操				
30 土	卓球教室⑥	スポ少 若草卓球教室1/2 バドミントン1/6 卓球1/6	トレーニング		練功教室 予備日②	ペアフレンド			アクロバット	武道

・個人利用の卓球、トレーニング使用料は2時間まで、桑名市在住の方で大人150円・中学生以下70円、市外在住の方で大人300円・中学生以下140円 となります。
・シューズ、ラケット、ピン球、シャトルは各自ご持参ください。
・競技場、剣道場、柔道場は3ヶ月前から申込みできます。ただし4週間前までに使用料の支払いがない場合、仮予約は取り消しになります。

桑名市のHPアドレス <http://www.city.kuwana.lg.jp/>

桑名市スポーツ施設のHPアドレス <http://www.kuwanashisportshisetsu.jp/top/>

★【一般利用・バドミントン】のご利用(受付)方法

- ①16:30~ 整理券配布開始→先着12組(12コート分)、1人1コートまでご予約可能です
- ②16:45~ 予約受付開始→17:00~か、19:00~の時間帯をお選びください

ストレッチ 健康運動教室

11/14・28(木)
13:00~14:30

～ロコモティブ対策～

「運動習慣改善・

ストレッチ教室」

ロコモティブとは《ロコモティブシンドローム》の略で、骨・関節・筋肉などの運動器の機能低下により生活活動の制限が出て、要支援・要介護のリスクが高まっている状態をいいます

【場 所】ヤマモリ体育館 3階柔道場

【講 師】柔道整復師 めいせい整骨院 院長 松田全弘

【受講料】300円（保険料込）

【持ち物】動きやすい服装、飲み物、タオル等

※事前申し込みは必要ありません。教室開講 10分前

までにヤマモリ体育館柔道場に直接お越しください。

受講者名簿に氏名をご記入し、受講料 **300円**を

お支払いください。

ヤマモリ体育館から
11月
お知らせ

バドミントン・一般利用
11/2(土)・16(土)
17:00 ~ 21:00

桑名市長選挙に伴う施設ご利用制限について

11/24(日)桑名市長選挙開票所設営に伴い、体育館施設のご利用を休止させていただきます
ご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします

- *11/21(木) 13:00~21:00 競技場 / 18:00~21:00 会議室
- *11/22(金) 9:00~21:00【終日】 競技場・会議室
- *11/23(土) 9:00~21:00【終日】 競技場・会議室
- *11/24(日) 9:00~21:00【終日】 体育館内全施設(トレーニング室・卓球室含む)
- *11/25(月) 9:00~12:00 競技場・会議室

※ 11/24(日)は、トレーニング室・卓球室もご利用いただけません

施設予約に関しましては、9:00~17:00まで受付をさせていただきます