

●…開放	メインアリーナ				サブアリーナ				卓球室				トレーニングルーム		●…開放	利用される方へ	
	9:00~12:00	12:00~13:00	13:00~17:00	17:00~18:00	18:00~20:45	9:00~12:00	12:00~13:00	13:00~17:00	17:00~18:00	18:00~20:45	9:00~12:00	12:00~13:00	13:00~17:00	17:00~18:00	18:00~20:45		
1日(木)																1日(木)	
2日(金)																2日(金)	
3日(土)																3日(土)	
4日(日)																4日(日)	
5日(月)	●バド		●バド		●硬式テニス	●ソフトバレー		●ソフトバレー		●バレー	エアロ	簡単筋トレ	●卓球	●ズンバ®	●9時~21時	5日(月)	
6日(火)	●バド		●ソフトテニス		●硬式テニス	●ソフトバレー		●バド		●バド	Rickey アカデミー		●卓球	●卓球	●9時~21時	6日(火)	
7日(水)	●ソフトテニス		●ソフトテニス		●ソフトバレー	●バド	●バド	●ソフトバレー	●バレー	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	7日(水)		
8日(木)	●ソフトテニス		●ソフトテニス		●バド	わいわい シニアスポーツ	●バド	●ソフトバレー	●バド	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	8日(木)		
9日(金)	バドミントン(上級) ●バド	●バド	バドミントン(初級) ●バド	●バド	★中学生教室 ソフトテニス	●ソフトテニス	●バレー	●バレー	★中学生教室 バレー	●バスケ	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	9日(金)	
10日(土)	KBC強化練習会				●ソフトテニス	長町中学校 バレー部合同練習会	●バスケ	●バレー	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	10日(土)	
11日(日)	2025年度宮城県カデットホーピス強化練習会			●バド	KBC強化練習会				●バレー	メインに同じ				●卓球	●9時~21時	11日(日)	
12日(月)	東北高校選抜インドアソフトテニス大会				●硬式テニス	●ソフトバレー	●ソフトバレー	●バレー	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	12日(月)	
13日(火)	施設点検・保守及び修繕日															13日(火)	
14日(水)	●ソフトテニス		●ソフトテニス		★中学生教室 野球(雨天)	●ソフトバレー	●バド	●ソフトバレー	●バドミントン個人レッスン!!	★中学生教室 陸上(雨天)	●バレー	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	14日(水)	
15日(木)	●ソフトテニス		●ソフトテニス		●バド	わいわい シニアスポーツ	●バド	●ソフトバレー	★中学生教室 バスケット	●バド	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	15日(木)	
16日(金)	バドミントン(上級) ●バド	●バド	バドミントン(初級) ●バド	●バド	★中学生教室 ソフトテニス	●ソフトテニス	●バレー	●バレー	★中学生教室 バレー	●バスケ	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	16日(金)	
17日(土)	めんこちゃんファイナルドッジボール大会				●ソフトテニス	正月なまり解消! ZEROエアロ教室	●バスケ	●バレー	メインに同じ				●卓球	●卓球	●9時~21時	17日(土)	
18日(日)	岩沼市バレーボール協会協会長杯女子9人制冬季大会				●バド	●バスケ	●バスケ	●バレー	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	18日(日)	
19日(月)	バドミントン(上級) ●バド	●バド	●バド	★中学生教室 バド	●硬式テニス	●ソフトバレー	●ソフトバレー	●ジュニア スポーツ	●バレー	エアロ	簡単筋トレ	●卓球	★中学生 卓球	●ズンバ®	●9時~21時	19日(月)	
20日(火)	●バド		●ソフトテニス		●硬式テニス	●ソフトバレー	●バド	●ソフトバレー	●バド	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	20日(火)	
21日(水)	●ソフトテニス		●ソフトテニス		★中学生教室 野球(雨天)	●ソフトバレー	●バド	●ソフトバレー	●バドミントン個人レッスン!!	★中学生教室 陸上(雨天)	●バレー	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	21日(水)	
22日(木)	●ソフトテニス		●ソフトテニス		●バド	わいわい シニアスポーツ	●バド	●ソフトバレー	●バドミントン個人レッスン!!	★中学生教室 バスケット	●バド	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	22日(木)	
23日(金)	(株)ライセンスアカデミー 相談会				1/24の前日準備	●バレー	●バレー		メインに同じ	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	23日(金)	
24日(土)	若駒剣道大会				●ソフトテニス	メインに同じ	●バスケ		●バレー	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	24日(土)	
25日(日)	2026 岩沼市民インドアソフトテニス大会							長町中学校バレー部 合同練習会	●バスケ	●バレー	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	25日(日)	
26日(月)	バドミントン(上級) ●バド	●バド	●バド	★中学生教室 バド	●硬式テニス	●ソフトバレー	●ソフトバレー	●ジュニア スポーツ	●バレー	エアロ	簡単筋トレ	●卓球	★中学生 卓球	●ズンバ®	●9時~21時	26日(月)	
27日(火)	●バド		●ソフトテニス		●硬式テニス	●ソフトバレー	●バド	●ソフトバレー	●バド	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	27日(火)	
28日(水)	●ソフトテニス		●ソフトテニス		●ソフトバレー	●バド	●バド	●ソフトバレー	●バドミントン個人レッスン!!	●バレー	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	28日(水)	
29日(木)	●ソフトテニス		●ソフトテニス		●バド	わいわい シニアスポーツ	●バド	●ソフトバレー	●バド	●バド	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	29日(木)	
30日(金)	バドミントン(上級) ●バド	●バド	●ソフトバレー		●ソフトテニス	●バレー	●バレー	●バスケ	●バレー	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	30日(金)	
31日(土)	岩沼市スポーツ少年団本部 レクリエーション交流ドッヂビー大会	●バド	●バド	●ソフトテニス	●ソフトテニス	メインに同じ	●バスケ	●バレー	●バレー	メイン サブに同じ	●卓球	●卓球	●卓球	●卓球	●9時~21時	31日(土)	



★講習会(要予約・定員あり)を受け、登録証を交付されてからの利用になります。
講習会受講についてはお問い合わせください。

★中学生以下の入室及び利用はできません。

★講習会中も一般利用ができるようになりました。講習会で器具説明をする際は、使用中でも譲っていただく場合がございます。予めご了承下さい。

トレーニングルーム
利用方法(新規)

★一人での利用が難しい方は、同伴者と一緒にご利用ください。

★運動できる服装・室内用シューズ、運動に必要な用具はご持参下さい。
レンタルもございます！

★一般開放での「部活動」はできません。

★メインアリーナで中学生教室を行っている場合のランニングコースの利用は、安全に十分考慮した上で使用可とします。ただし、教室中での静かに利用をお願いします。

★講習会(要予約・定員あり)を受け、登録証を交付されてからの利用になります。
講習会受講についてはお問い合わせください。

★中学生以下の入室及び利用はできません。

★講習会中も一般利用ができるようになりました。講習会で器具説明をする際は、使用中でも譲っていただく場合がございます。予めご了承下さい。