



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	土	卓球教室③	スポーツ	第62回桑名市民スポーツ大会 剣道競技事前準備	(午前) 桑名市少年少女発明クラブ (夜間) 大会事前準備	練功教室⑦	ペアフレンド	トレーニング	チアダンス		桑名合気道愛好会
2	日	令和7年度 第62回 桑名市民スポーツ大会 剣道競技			(終日) 大会控室	桑名剣道協会		第62回桑名市民スポーツ大会 柔道競技事前準備	合気道士道館		第62回桑名市民スポーツ大会 柔道競技事前準備
3	月	桑名卓球協会 令和7年度 桑員地区学年別卓球大会		桑卓クラブ1/3 バスケットボール1/2	(午前・午後) 市民スポーツ大会控室	令和7年度 第62回 桑名市民スポーツ大会 柔道競技			令和7年度 第62回 桑名市民スポーツ大会 柔道競技		
4	火	休 館 日									
5	水	バドミントン教室⑦	スポーツ少年団 卓球1/6 卓球1/6	若草卓球教室1/2 卓球1/6 バドミントン2/6	(午前・午後) 桑名地区交通安全協会	壮健体操教室⑨	エアロビクス教室⑧ ひめトレ&ストレッチ教室⑨	ダンス	健康ヨガ	健康体操教室⑨	アクロバット
6	木	バドミントン1/6 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 卓球1/6		(午前・午後) 桑名地区交通安全協会		MYストレッチ教室⑨				桑名柔道教室
7	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	第2630地区国際ロータリー地区協議会		(終日) 桑名労働基準協会		ふれ愛体操⑩	太極拳教室⑩	健康ヨガ	ヘルシーヨガ教室⑩	体操教室
8	土	第2630地区国際ロータリー地区協議会		バスケットボール1/2	(午前・午後) 控室	練功教室⑧	ペアフレンド			アクロバット	桑名合気道愛好会
9	日	桑員ミニバスケットボール連盟 2025年度 後期リーグ ミニバスケットボール大会		バスケットボール1/6 バドミントン1/6 バスケットボール1/2	(午前・午後) 大会控室	桑名剣道協会			合気道士道館	合気道	
10	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2/6 卓球1/6	桑卓クラブ1/3 卓球1/6		太極拳	NPFC			西式体操	
11	火	休 館 日									
12	水	バドミントン教室⑧	スポーツ少年団 卓球1/6 卓球1/6	若草卓球教室1/2 卓球1/6	(午前・午後) 桑名地区交通安全協会 (夜間) 団体会議	壮健体操教室⑩	エアロビクス教室⑨ ひめトレ&ストレッチ教室⑨	ダンス	健康ヨガ	健康体操教室⑩	アクロバット
13	木	若草クラブ 若草オープン卓球大会		若草卓球教室1/2 Sバレーボール1/6 バドミントン2/6	(午前・午後) 桑名地区交通安全協会	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	桑名柔道教室
14	金	シニア体操	フラダンス教室⑦ キッズ体操教室⑧	m.f.c(バスケット) 1/2 Sバレーボール1/6 Baton Team Grace2/6	(午前) 桑名地区交通安全協会 (夜間) 団体会議	剣道	ふれ愛体操 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
15	土	卓球教室④	スポーツ少年団 若草卓球教室1/2 Baton Team Grace1/2	一般利用 バドミントン		練功教室⑨	ペアフレンド	トレーニング	チアダンス	アクロバット	桑名合気道愛好会
16	日	桑員家庭婦人バレーボール連盟 ゆめはまちゃんカップ家庭婦人バレーボール大会		Baton Team Grace		桑名剣道協会			合気道士道館	合気道	
17	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 バスケットボール1/2		太極拳	NPFC			西式体操	
18	火	休 館 日									
19	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	(午前・午後) 桑名地区交通安全協会	壮健体操教室 予備日①	エアロビクス教室⑩ ひめトレ&ストレッチ教室⑩	剣道	健康ヨガ	健康体操教室 予備日①	アクロバット
20	木	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 サンラボ1/6		(午前・午後) 桑名地区交通安全協会 (夜間) 前日準備	社交ダンス	MYストレッチ教室 予備日①		モダンダンス		桑名柔道教室
21	金	桑名老人クラブ連合会桑名分会 スポーツ大会		スポーツ少年団 若草卓球教室1/2 バドミントン3/6	(午前・午後) 大会控室		ふれ愛体操 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
22	土	卓球教室⑤	レクリエーション	一般利用 バドミントン	(午前) 団体会議	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
23	日	バレーボール		バドミントン2/6 バドミントン1/6 バスケットボール1/2	(午後) ヨーヨー練習	桑名剣道協会				合気道	
24	月	バレーボール		スポーツ少年団 若草卓球教室1/2 桑卓クラブ1/3		太極拳					
25	火	休 館 日									
26	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 バスケットボール1/2	(午前・午後) 桑名地区交通安全協会	壮健体操教室 予備日②	エアロビクス・ひめトレ教室 予備日①	アクロバット		健康体操教室 予備日②	合気道
27	木	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 サンラボ1/6		(午前・午後) 桑名地区交通安全協会	社交ダンス	MYストレッチ教室 予備日②		モダンダンス	ストレッチ 健康運動教室	桑名柔道教室
28	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⑧ キッズ体操教室⑨	m.f.c(バスケット) 1/2 Sバレーボール1/6 Baton Team Grace2/6		剣道	ふれ愛体操	太極拳			体操教室
29	土	卓球教室⑥		スポ少 若草卓球教室1/2 トレーニング1/2	(午前) 桑名市少年少女発明クラブ		ペアフレンド	ダンス	合気道士道館		合気道
30	日	ヤマモリ感謝祭		Baton Team Grace	(午前・午後)ヤマモリ感謝祭	ヤマモリ感謝祭			ヤマモリ感謝祭		

・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

ヤマモリ体育館

お知らせ

11月

【休館日】毎週火曜日

一般利用・バドミントン ご案内

11/ 15・22(木)

☆16:30～ 整理券配布開始
→配布開始時間までご案内に従って
並んでお待ちください
先着 12 組(12コート分)、お1人1コート
までご予約できます

☆16:45～ 予約受付開始
→(17:00～/コートの準備ができ次第の
ご案内)か(19:00～)の時間帯をお選び
ください
1 回2時間、各時間帯ともに6コート利用
できます

☆必ず室内用シューズをお持ちください

☆一般→150 円 中学生以下→70 円
※市外の方はそれぞれ倍額です

☆ラケット・シャトルは無料貸し出しがあります
(数に限りがあります)

ストレッチ健康運動教室

～ロコモティブ対策～

運動習慣改善

ストレッチ教室

11/ 13・27(木)

13:00～14:30

【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いただき、
受講料300円をお支払いください

ロコモティブとは…

《ロコモティブシンドローム》の略です
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

オリエンテーションサービス

現在のカラダの状況や運動目的に合わせた
運動プログラムをご案内いたします

11/6(木)・14(金)・20(木)・28(金)

9:00～13:00 の間、1時間ごとに実施

トレーニング室にて