



12月 体育館行事ご案内



*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11月20日現在のものです

ヤマモリ体育館
桑名市中央町3-38
(電話) 22-6741

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	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	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	
2	火	休 館 日									
3	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 バドミントン3/6	(午前・午後) 桑名地区交通安全協会	壮健体操	エアロビクス・ひめトレ教室 予備日①		健康ヨガ		アクロバット
4	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 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			モダンダンス		桑名柔道教室
5	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⑩	m.f.c(バスケツト) 1/2 バスケットボール1/2			ふれ愛体操	太極拳	健康ヨガ		体操教室
6	土	スポーツ鬼ごっこ1/2 バスケットボール1/2		一般利用 バドミントン	(午前・午後) 調整会議	体操	ペアフレンド	トレーニング	ヨガ	合気道土道館	桑名合気道愛好会
7	日	桑名市ソフトバレーボール連盟 reunion22		バレーボール1/3 バスケットボール1/2		桑名剣道協会	ダンス		合気道	合気道	
8	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	桑卓クラブ1/3 新体操1/3		太極拳	NPFC			西式体操	
9	火	休 館 日									
10	水	バドミントン3/6 バドミントン2/6	スポーツ少年団 卓球1/6 卓球1/6	若草卓球教室1/2 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			健康ヨガ		アクロバット
11	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 サンラボ1/6		(午前・午後) 桑名地区交通安全協会 (夜間) 団体会議	社交ダンス			モダンダンス	ストレッチ 健康運動教室	桑名柔道教室
12	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⑩	バドミントン3/6 Sバレーボール1/6	(夜間) 団体会議	剣道	ふれ愛体操	太極拳	健康ヨガ		体操教室
13	土	三重県高体連卓球専門部北勢支部 高校新人卓球大会北勢地区予選		トレーニング	(午後) 団体会議		ペアフレンド				桑名合気道愛好会
14	日	桑員ミニバスケットボール連盟 全国予選桑員ミニバスケットボール大会		スポ少 若草卓球教室1/2 Baton Team Grace1/2	(午前・午後) 大会控室	三幸 野球教室(雨天時)		ダンス	三幸 野球教室(雨天時)		
15	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	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	
16	火	休 館 日									
17	水	バドミントン3/6 バドミントン2/6	スポーツ少年団 卓球1/6 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		アクロバット	健康ヨガ		合気道
18	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 卓球1/6		(午前・午後) 桑名地区交通安全協会	社交ダンス			モダンダンス		桑名柔道教室
19	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・予備日① キッズ体操教室・予備日②	スポ少 若草卓球教室1/2 m.f.c(バスケツト) 1/2		剣道	ふれ愛体操	太極拳	健康ヨガ		体操教室
20	土	卓球教室⑦	桑名卓球協会 令和7年度 桑名卓球選手権大会 一般の部			練功教室 予備日①	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
21	日	桑名がんばろう会 第15回 黄昏交流会 ソフトバレー交流会		バスケットボール1/2	(終日) 三幸・研修会	桑名剣道協会	ダンス		合気道土道館	合気道	
22	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 卓球1/6	桑卓クラブ1/3	(終日) 三幸・研修会	太極拳				西式体操	
23	火	バドミントン2/6	卓球1/6 卓球1/6		(終日) 三幸・研修会						
24	水	Baton Team Grace	スポーツ少年団 卓球1/6	若草卓球教室1/2 Baton Team Grace1/2	(午前・午後) 桑名地区交通安全協会	壮健体操	Baton Team Grace	剣道			体操
25	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			空手	モダンダンス	ストレッチ 健康運動教室	桑名柔道教室
26	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 予備日②	バドミントン3/6 m.f.c(バスケツト) 1/2			ふれ愛体操	太極拳			
27	土	卓球教室⑧	スポーツ少年団 若草卓球教室1/2 新体操1/6	一般利用 バドミントン	(午前) 桑名市少年少女発明クラス		ペアフレンド	トレーニング			桑名合気道愛好会
28	日	バスケットボール		Baton Team Grace		桑名剣道協会	Baton Team Grace		合気道土道館	合気道	
29	月	年末年始は、12月29日(月)～1月3日(土)が休館となります									
30	火										
31	水										

・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

ヤマモリ体育館からのお知らせ

12月

～レッツトライ！楽しく・元気に仲間と遊ぼう！～

令和7年度第Ⅲ期 げんきキッズ子ども運動遊び教室

開講日	1/9・16・23・30 2/6
時間	幼児コース【年中・年長 定員：25名】 15：15～16：15 小学生コース【小学1～3年 定員：30名】 16：30～17：30
場所	ヤマモリ体育館 2階競技場
講師	日本レクリエーション協会 レクリエーションインストラクター 伊藤早苗
受講料	全5回 2,500円（保険料含む）
申込方法	ヤマモリ体育館2階受付にて申込用紙に必要事項をご記入の上、お申込みください ※各コース応募多数による定員超過の場合は抽選とさせていただきます



★受付期間★ 12/5（金）10：00 ～ 12/25（木）

ストレッチ 健康運動教室

12/11（木）
25（木）
13:00～14:30

～痛い人も痛くない人も知って得する！～

『自宅でできる簡単腰痛予防法』

- 【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頂き、受講料300円をお支払いください



オリエンテーションサービス

500円（税込）

それぞれの目的に合わせた運動プログラムをご案内いたします ※トレーニング室利用料別途必要となります

12/4（木）・12（金）・18（木）・26（金）

9：00～13：00の間、1時間ごとにトレーニング室にて実施します

*ヤマモリ体育館2階窓口またはお電話にてご予約できます



【一般利用・バドミントン】 12/6（土）& 27（土）

