



# 盛岡タカヤアリーナ 予定表

## 平成30年 10月



日	曜	アリーナ	トレーニング室	卓球	日	曜	アリーナ	トレーニング室	卓球
1	月		9:00~21:00	○	16	火	休館日(中村商会展示会)		
2	火		9:00~21:00	○	17	水		9:00~21:00	○
3	水		9:00~21:00	○	18	木		9:00~21:00	○
4	木		9:00~21:00	○	19	金		9:00~21:00	○
5	金		9:00~21:00	○	20	土	メディアコミュニケーションズ	9:00~21:00	×
6	土	テレビ岩手 JU中古車市	9:00~21:00	△	21	日		9:00~21:00	×
7	日		9:00~21:00	△	22	月		9:00~21:00	○
8	月	体育の日はタカヤアリーナへ!	9:00~21:00	○	23	火		9:00~21:00	○
9	火		9:00~21:00	△	24	水		9:00~21:00	○
10	水	なかのこども園運動会	9:00~21:00	△	25	木		9:00~21:00	○
11	木		9:00~21:00	○	26	金		9:00~21:00	○
12	金		9:00~21:00	○	27	土	岩手ビッグブルズ ホーム戦	9:00~21:00	×
13	土	岩手ビッグブルズ ホーム戦	9:00~21:00	×	28	日		9:00~21:00	×
14	日		9:00~21:00	×	29	月		9:00~21:00	○
15	月		9:00~21:00	○	30	火		9:00~21:00	○
					31	水		9:00~21:00	○

### 10月の催事・大会等

- ・テレビ岩手JU中古車市 6、7日
- ・**体育の日 8日(イベント詳細は裏面へ!)**
- ・なかのこども園運動会 10日
- ・岩手ビッグブルズホーム戦 13、14日
- ・中村商会展示会 16日(休館日)
- ・メディアコミュニケーションズ 20、21日
- ・岩手ビッグブルズホーム戦 27、28日



- ※ 卓球ルーム使用について 上記表 ○使用可 △一時使用不可 ×使用不可
- ※ 毎月第3火曜日は休館日となります。(今月は16日)
- ※ トレーニング室一般開放時間について(通常) 9:00~21:00
- ※ **館内、全館貸切の場合はトレーニング室・卓球等のご利用は出来ません。**  
**週末・休日は大変混み合いますので「電話予約」をお勧めします。**

でんわ 019-658-1212



- ※ こちらの日程は盛岡市体育協会HP内の盛岡タカヤアリーナでもご確認いただけます。
- ※ **大会、催事等の都合により、営業時間に変更がある場合がございます。**  
事前にHPもしくはお電話にてご確認ください。

☆facebookも更新中です。イベントや大会の様子などなど、ぜひご覧ください。

指定管理者(公財)盛岡市体育協会

盛岡タカヤアリーナ(盛岡市総合アリーナ) TEL019-658-1212

<http://www.morioka-taikyo.or.jp>



# 10月8日(月祝)は タカヤアリーナに集まれ!

ドーンと無料開放! イベントも目白押し!  
場所 盛岡タカヤアリーナ(盛岡市本宮5丁目4番1号)

## アリーナ CUP 3×3バスケットボール大会

会場 アリーナ1Fフロア1/3面(手前側)  
対象 高校生、一般(男女)  
参加チーム 先着4チーム(3~6人、男女混合チーム可)  
申込方法 電話、窓口にて事前受付

**9月19日(水)午前9時から**  
※特別な理由を除きキャンセルはできません。

参加料 **無料!**  
内容 リーグ戦2回(1チーム計6試合)  
1on1トーナメント(各チーム2名)

### ~タイムスケジュール~

9:00~受付開始  
9:30~開会式  
9:50~リーグ戦1回目(試合時間5分間)  
11:00~1on1トーナメント  
(試合時間2分間)  
11:50~リーグ戦2回目  
12:50~閉会式

持ち物 動ける服装、中靴、飲み物、ボール等  
その他 **各チーム、オフィシャル(タイマー、得点等)**  
**2名ご協力お願いいたします。**

## お家で簡単! 筋力トレーニング無料体験レッスン!

器具を使わず、ちょっとした時間のできる  
筋力トレーニングを**無料**で教えます!  
ジムになかなか通えない  
大きくなった子供に体力で負けたくない  
健康に興味がある方  
ぜひご参加してみてください!

**初心者大歓迎**

会場 アリーナ2F 会議室  
時間 10:00~12:00  
対象 30歳以上(医師等からの運動制限がない方)  
定員 10名(先着順)  
申込方法 電話、窓口にて事前受付

**9月19日(水)午前9時から**  
(定員になり次第終了いたします)

### ~内容~



ストレッチ・ウォーミングアップ  
筋力トレーニング  
(体幹・上肢・下肢を中心に)  
クールダウン



持ち物 動ける服装、中靴、汗拭きタオル、飲み物等  
講師 盛岡市体育協会 田村健登  
(日本トレーニング指導者協会 JATI-ATI)

## アリーナ無料開放! (各種目1団体2時間まで)

① 13:30~15:30 ② 16:00~20:00  
バスケットボール(ハーフコート) 1面 卓球 6面  
ソフトバレーボール 2面 バドミントン 2面  
フットサル 2面

※バドミントン・卓球のラケットは数に限りがございます。ご了承ください。  
※中靴が必要です。

各種目**9月19日(水)午前9時**から電話にて予約開始。  
当日、窓口受付・電話予約も可能です。



お問い合わせ先  
(公財)盛岡市体育協会 盛岡市総合アリーナ(盛岡タカヤアリーナ)  
TEL 019-658-1212