

令和6年10月

行事予定

| ほねごりアリーナ（北総合体育館）行事案内 | | | | 北公園スポーツ広場 | |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|-------------------------|---|--------------|
| 日付 | 行 事 | 人数 | 主 催 | 行 事【主 催】 | 人数 |
| 3(木) | レスミルズ（ボディコンバット）下記参照 | | | グランドゴルフ教室 | |
| 4(金) | バドミントン教室 背骨コンディショニング | | ほねごりアリーナ | | |
| 5(土) | ひばりカップ<バスケットボール> 弓道教室 | 300人 | 市バスケットボール協会 ほねごりアリーナ | 市民軟式野球選手権大会（学童）【市スポーツ協会】 C級コーチ養成講習会【市サッカー協会】 | 200人 30人 |
| 6(日) | オープングブルス大会<バドミントン> | 250人 | 市バドミントン協会 | 社会人リーグ【市サッカー協会】 シニア40リーグ戦【市サッカー協会】 | 200人 150人 |
| 7(月) | いきいきストレッチ体操 レスミルズ（ボディコンバット）下記参照 | | ほねごりアリーナ | | |
| 9(水) | 相模原レディース大会<バドミントン> | 80人 | 市バドミントン協会 | | |
| 10(木) | レスミルズ（ボディコンバット）下記参照 | | ほねごりアリーナ | グランドゴルフ教室 | |
| 11(金) | バドミントン教室 背骨コンディショニング | | ほねごりアリーナ | | |
| 12(土) | スポ少バドミントン トレーニングを学ぼう 弓道教室 | 200人 | スポーツ協会 ほねごりアリーナ | | |
| 13(日) | 相模原一般総合（秋季） 市長杯争奪近県大会<和弓> | 150人 200人 | バレーボール協会 市弓道協会 | 社会人リーグ【市サッカー協会】 シニア40リーグ戦【市サッカー協会】 | 200人 150人 |
| 14(月) | スポーツの日 無料開放 レスミルズ（ボディコンバット）下記参照 | | ほねごりアリーナ | | |
| 15(火) | 休 館 日 | | | | |
| 17(木) | シェイプアップエクササイズ レスミルズ（ボディコンバット）下記参照 | | ほねごりアリーナ | | |
| 18(金) | バドミントン教室 背骨コンディショニング | | ほねごりアリーナ | | |
| 19(土) | 市民選体操 <トランポリン> 弓道教室 | 400人 | スポーツ協会 ほねごりアリーナ | スポ少野球大会【市スポーツ協会】 C級コーチ養成講習会【市サッカー協会】 | 300人 30人 |
| 20(日) | 市民選体操 | 400人 | スポーツ協会 | シニア40リーグ戦【市サッカー協会】 | 150人 |
| 21(月) | いきいきストレッチ体操 レスミルズ（ボディコンバット）下記参照 | | ほねごりアリーナ | | |
| 24(木) | シェイプアップエクササイズ レスミルズ（ボディコンバット）下記参照 | | ほねごりアリーナ | | |
| 25(金) | バドミントン教室 | | ほねごりアリーナ | | |
| 26(土) | 市秋季大会<バスケットボール> 弓道教室 | | 中体連 ほねごりアリーナ | C級コーチ養成講習会【市サッカー協会】 | 30人 |
| 27(日) | 衆参両院 補欠選挙 開票所 | | 緑区選管 | 社会人リーグ【市サッカー協会】 | 200人 |
| 28(月) | いきいきストレッチ体操 レスミルズ（ボディコンバット）下記参照 | | ほねごりアリーナ | | |
| 31(木) | シェイプアップエクササイズ レスミルズ（ボディコンバット）下記参照 | | ほねごりアリーナ | | |

ご案内の行事につきましては、ほねごりアリーナ・相模原市・相模原市スポーツ協会等が主催する主な行事を掲載してあります。

誰でも自由に参加できるフィットネスプログラム

レスミルズ ボディコンバット

日程：毎週月曜日（休館日除く）木曜日 定員：各回30人（先着順）費用：600円

時間：19:00～19:40 20:20～21:00（受付時間は開始20分前から）

券売機でチケット購入後、会場に提示し受付簿に記名をお願いします。

印刷後の変更等はご了承ください。詳細は、ほねごりアリーナにお問い合わせ下さい。

TEL 042-763-7711

FAX 042-763-7712