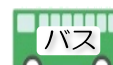


日	月	火	水	木	金	土
登録ボランティア募集！！ プラザの事業の補助や利用者へのサポート等の活動をしてみませんか。 興味のある方は職員にお声かけください。 					1 ○ 水泳ワンポイント レッスン 13:10~14:50 	2 ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00
3 ★ アーチェリー大会 9:30~ 		5 ○ 室内運動サポート 15:30~16:30 ★ 内科・障がい者 スポーツ医相談 15:30~ 		7 ★ リハビリ相談 15:00~ 		9 ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00
10 ★ アスリート教室(陸上) 13:00~15:00 			13 ○ 水泳ワンポイント レッスン 13:10~14:50 			16 ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00
17 ★ アスリート教室(陸上) 13:00~15:00 ★ アーチェリー認定会 13:30~ 				21 ○ 室内運動サポート 15:30~16:30 		23 ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00
24 			27 	28 ★ 団体サポート 14:00~15:00 		30
31 	    					



定期バス運行日

利用制限があります。

*利用制限以外でも施設の団体予約状況等により、
利用できないことがあります。

休館日です。

★：事前に申し込みが必要な事業です。
○：当日申込でどなたでも参加できる事業です。



【定期送迎バス運行時刻表】

毎週水曜日・金曜日・日曜日に運行します。

行先	発車時刻						
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
プラザ発	9:00	10:00	12:00	13:00	14:00	15:00	(16:00)
JR伊勢崎駅 (北口)	9:15	10:15	12:15	13:15	14:15	15:15	(16:15)
伊勢崎市 ふくしプラザ	9:20	10:20	12:20	13:20	14:20	15:20	(16:20)
プラザ着	9:40	10:40	12:40	13:40	14:40	15:40	(16:40)

※プラザ発16:00の便は、プラザから乗車する利用者がある時のみ運行します。

【芝養生のお知らせ】



芝養生のため、芝生への立ち入りを制限させていただきます。
陸上競技場内の芝生(半円)は、歩行やウォーミングアップでの利用は可能です。

期間：2月1日(金)～5月31日(金) (予定)

グラウンドゴルフの利用について

- ①ソフトボール場内に16ホール設置します。
- ②団体の予約状況により、利用できないことがあります。
予約状況は、総合受付にてご確認ください。



【施設の利用制限】

◎アーチェリー大会開催に伴う利用制限

3月2日(土) 13:00～20:00 アーチェリー場

3月3日(日) 9:00～17:00 アーチェリー場
陸上競技場
ソフトボール場

***アーチェリー場は、夜間もご利用できません。**

【今月の室内運動サポート】

3月 5日(火) バランスボール

3月21日(木) ストレッチ・筋トレ(腕・肩)

時間：15:30～16:30 会場：体育室
受付：当日15:15～ 体育室指導員室前にて



【今月の水泳ワンポイントレッスン】

3月 1日(金) 水中運動・個別レッスン

13日(水) 水中運動・個別レッスン

時間：13:10～14:50
受付：当日プールサイドにて



群馬県立ふれあいスポーツプラザ