

4月号 メインアリーナ カレンダー

vol. 134 令和6年3月
発行 宮古市民総合体育館
宮古市小山田二丁目1番1号
TEL 0193-62-6000 FAX 0193-64-6070
《開館時間》火～土 曜日 9:00～21:00
日曜・祝日 9:00～17:00
《休館日》月曜日 ※祝日の場合は翌日休館
年末年始 12月29日～1月3日

4月2日（火）よりトレーニングルームの有酸素マシンがリニューアルします！！

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 はじめて モ1	3 はじめて ST エ ウ	4 ヨ	5 はじめて リ	6
7 ST 14:00～15:00	8 休館日	9 モ1	10 ST エ ウ	11 ヨ	12 リ	13
14 ST 14:00～15:00	15 休館日	16 モ1	17 KID ST エ ウ	18 KID ヨ	19 リ	20 SP
21 ST 14:00～15:00	22 休館日	23 モ1	24 KID ST エ ウ	25 KID ヨ	26 リ	27 SP
28 ST 14:00～15:00	29	30 休館日	はじめて クラス（月の初回に開催） モーニングエアロビクス 火曜日 9:30～9:50 ウォーキングエアロビクス 水曜日 18:30～18:50 リズムステップ 金曜日 10:00～10:20			

【オリジナルプログラム案内】

- モ1** モーニングエアロビクス1
火曜日 10:00～10:55
- モ2** モーニングエアロビクス2
休講 火曜日 11:00～11:55
- エ** エンジョイフィットネス
水曜日 14:00～15:30
- ST** ステップサーキット
0-70ポ*クラス 水曜日 10:30～11:30
ビルドアップ*クラス 土曜日 10:30～11:30
ミドルポ*クラス 日曜日 左記参照
- ウ** ウォーキングエアロビクス
水曜日 19:00～19:55
- バ** バラエティーエクササイズ
休講 水曜日 20:00～20:55
- ヨ** モーニングヨガ
木曜日 9:30～10:20
- リ** リズムステップ
金曜日 10:30～11:30
- KID** キッズトレーニング
水・木曜日 17:45～19:00
- SP** スプリントトレーニング
土曜日 14:00～15:30
- RC** リセットコンディショニング
左記参照

主な大会・行事



4月・5月のモーニングエアロビクス②クラスと、バラエティーエクササイズクラスは休講いたしますm()m

日	時	大会・行事名	場所
7日（日）	8時00分～	ソフトテニス協会長杯シングルスソフトテニス大会	小山田テニスコート
13日（土）	8時00分～	岩手県少年少女レスリング大会	多目的体育室
14日（日）	9時30分～	第19回宮古市民総合体育大会 【総合開会式】	メインアリーナ
21日（日）	9時00分～	市民体 卓球競技【一般の部】	メインアリーナ
24日（土） 25日（日）	8時00分～	高総体地区予選【ソフトテニス競技】	小山田テニスコート
27日（土）	9時00分～	高総体地区予選【卓球競技】	メインアリーナ
27日（土）	8時00分～	高総体地区予選【弓道競技】	弓道場
28日（日）	8時00分～	市民体 ソフトテニス競技【中学生の部】	小山田テニスコート
28日（土） 29日（日）	9時00分～	千徳ミニバスケットボール交流会	メインアリーナ 多目的体育室

【一般財団法人 宮古市体育協会 ホームページ】

当協会他、各加盟団体の紹介。宮古市民総合体育館、宮古市姉ヶ崎サン・スポーツランド（温水プール）、宮古市小山田テニスコートの施設案内等の内容となっています。皆さんのアクセスをお待ちしております。