

5月号

メインアリーナ カレンダー

vol. 135 令和6年4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

日	月	火	水	木	金	土
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			1 はじめて ST エ ウ	2 ヨ ST	3	4
5	6	7 休館日	8 KID ST エ ウ	9 KID ヨ ST	10 はじめて リ	11 SP RC 10:30～11:30
12 ST 14:00～15:00	13 休館日	14 はじめて モ1 モ2	15 KID ST エ ウ	16 KID ヨ ST	17 リ	18 SP
19 ST 14:00～15:00	20 休館日	21 モ1 モ2	22 KID ST エ ウ	23 KID ヨ ST	24 リ	25 SP
26 ST 14:00～15:00	27 休館日	28 モ1 モ2	29 KID ST エ ウ	30 KID ヨ ST	31	

【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
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歳クラス 水曜日 10:30～11:30
ミドル70歳クラス 木曜日 10:30～11:30
ミドル70歳クラス 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
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



隠れ熱中症にならないように、
しっかり水分補強を行きましょう。

主な大会・行事

日	時	大会・行事名	場所
3日(金) 4日(土)	9時00分～	黒潮少年剣道錬成大会	メインアリーナ
5日(日)	9時00分～	北鷗旗争奪剣道大会	メインアリーナ
3日(土) 4日(日)	8時00分～	春季会長杯中学生ソフトテニス大会【個人】	小山田テニスコート
12日(日)	9時00分～	市民体【弓道競技】	弓道場
18日(土)	9時00分～	みどりのスポーツ ラージボール卓球交流大会	メインアリーナ
19日(日)	9時00分～	会長杯中学生バレーボール大会	メインアリーナ 多目的体育室
25日(土) 26日(日)	8時00分～	協会長杯中学生ソフトテニス大会【団体】	小山田テニスコート
25日(土) 26日(日)	9時00分～	岩手県高総体【レスリング競技】	メインアリーナ
30日(土) 31日(日)	9時00分～	岩手県高総体【卓球競技】	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】

宮古市体育協会

検索

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。