

11月号 メインアリーナ カレンダー

vol. 141 令和6年10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 RC 10:30～11:30
2	3	4 休館日	5 はじめて ウバ	6	7	8
9	10 休館日	11 はじめて モ1 モ2	12 KID SP ST エ ウバ	13 KID ヨ ST	14 はじめて リ	15
16	17 休館日	18 モ1 モ2	19 SP ST エ ウバ	20 KID ヨ ST	21 リ	22 SP NY 19:30～20:30
23 ST 14:00～15:00	24	25 休館日	26 KID SP ST エ ウバ	27 KID ヨ ST	28 リ	29 SP
30 ST 14:00～15:00	 寒くなってきましたね～ ケガ防止の為、しっかりカラダを温めてからトレーニングをしましょう！					

【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
ローテボ°クラス 水曜日 10:30～11:30
ミドルボ°クラス 木曜日 10:30～11:30
ミドルボ°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 水曜日 19:00～20:30
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

日	時	大会・行事名	場所
1日(土)	10時00分～	合気工房 演武発表会	多目的体育室
2日(日)	9時00分～	宮古下閉伊ダブルス卓球大会	メインアリーナ
3日(月)	9時00分～	市民体【バドミントン競技】	メインアリーナ
8日(土) 9日(日)	9時00分～	磯鶏ミニバス交流大会	メインアリーナ 多目的体育室
15日(土) 16日(日)	9時00分～	さかさいちよう杯 中学生バスケットボール交流大会	メインアリーナ 多目的体育室
20日(木)	9時00分～	高校生しごとメッセin宮古	メインアリーナ 多目的体育室
22日(土)	9時00分～	卓球バレー宮古大会	多目的体育室
22日(土) 23日(日)	9時00分～	岩手県ミニバスケットボール交歓大会地区予選	メインアリーナ
29日(土) 30日(日)	9時00分～	JSB東北社会人地域リーグ	メインアリーナ

【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。