

3月号 シーアリーナカレンダー



vol. 157 令和8年2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

3月1日(日)より 令和8年度 シーアリーナスポーツクラブ 会員登録受付開始!

日	月	火	水	木	金	土
1 ST 14:00～15:00	2 休館日	3 はじめて モ1 モ2	4 はじめて KID SP ST エ ウ パ ヨ ST	5 KID ヨ ST	6 はじめて リ	7 SP RC 10:30～11:30
8	9 休館日	10 モ1 モ2	11 KID SP ST エ ウ パ ヨ ST	12 KID ヨ ST	13 リ	14 SP
15	16 休館日	17 モ1 モ2	18 KID SP ST エ ウ パ ヨ ST	19 KID ヨ ST	20	21 SP NY 19:30～20:30
22 ST 14:00～15:00	23 休館日	24 モ1 モ2	25 KID SP ST エ ウ パ ヨ ST	26 KID ヨ ST	27	28 SP
29	30 休館日	31 モ1 モ2	はじめて クラス モーニングエアロビクス 火曜日 9:30～9:50 (月の初回に開 ヴ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 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-テボ*クラス 水曜日 10:30～11:30
 ミドルテボ*クラス 木曜日 10:30～11:30
 ミドルテボ*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



《更新のお知らせ》
 ・更新手続きはお早めに!
 ・会員カードもお忘れなく!

主な大会・行事

日	時	大会・行事名	場所
7日(土) 8日(日)	9時00分～	岩手県女子フットサル選手権大会	メインアリーナ
8日(日)	9時00分～	宮古警察管内柔道大会	多目的体育室
14日(土)	9時00分～	ST-IWATE LANDERS CUP U10	メインアリーナ
15日(日)	9時00分～	ST-IWATE LANDERS オールスターゲーム	メインアリーナ
20日(金)	13時00分～	みちのくプロレス	多目的体育室
28日(土) 29日(日)	15時00分～ 14時00分～	岩手ビックブルズ VS 横浜エクセレンス	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。