

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
					1 はじめ リ	2
3	4	5 休館日	6 はじめ ウバ	7	8	9
10	11 休館日	12 はじめ モ1モ2	13 KID ST エ ウ バ ヨ ST	14 KID	15 リ	16
17	18 休館日	19 モ1モ2	20 KID ST エ ウ バ ヨ ST	21 KID	22 リ	23
24	25 休館日	26 モ1モ2	27 KID ST エ ウ バ ヨ ST	28 KID	29 リ	30 SP RC 10:30～11:30

【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
水曜日 10:30～11:30
木曜日 10:30～11:30
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

主な大会・行事



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！

日	時	大会・行事名	場所
2日(土) 3日(日)	9時00分～	岩手県高校新人大会【空手道競技】	メインアリーナ
4日(月)	9時00分～	宮古市下閉伊オープンダブルス卓球大会	メインアリーナ
9日(土) 10日(日)	9時00分～	磯鶏ミニバス交流大会	メインアリーナ
16日(土) 17日(日)	9時00分～	さかさいちょう杯【バスケットボール競技】	メインアリーナ
20日(水)	9時00分～	高校生しごとメッセin宮古	メインアリーナ
23日(土)	9時00分～	卓球バレー宮古大会	多目的体育室
23日(土)	9時00分～	岩手県高校新人大会地区予選【弓道競技】	弓道場
23日(土) 24日(日)	9時00分～	JSB東北社会人地域リーグ	メインアリーナ
27日(水)	9時00分～	宮古市老連宮古支部 室内パタンク交流大会	メインアリーナ
30日(土)	9時00分～	岩手県ミニバス交歓大会地区予選	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。