

3月号 シーアリーナカレンダー



vol. 145 令和7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(土)より 令和7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
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 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 SP
2 ST 14:00～15:00	3 休館日	4 はじめて モ1モ2	5 はじめて KID ST エ ウ バ ヨ ST	6 KID ヨ ST	7 はじめて リ	8 SP
9 ST 14:00～15:00	10 休館日	11 モ1モ2	12 KID ST エ ウ バ ヨ ST	13 KID ヨ ST	14 リ	15 SP RC 10:30～11:30
16 ST 14:00～15:00	17 休館日	18 モ1モ2	19 KID ST エ ウ バ	20 リ	21 リ	22 SP
23	24 休館日	25 モ1モ2	26 KID ST エ ウ バ ヨ ST	27 KID ヨ ST	28 リ	29 SP
30 ST 14:00～15:00	31 休館日	 《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!				

- 【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 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
2日(日)	9時00分～	宮古警察署管内柔道大会	多目的体育室
8日(土) 9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
15日(土)	9時00分～	ST-IWATE LANDERS CUP	メインアリーナ
16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
22日(土) 23日(日)	15時00分～ 14時00分～	岩手ビックブルズ VS 新潟アルビレックス	メインアリーナ
29日(日)	17時00分～	佐渡裕&スーパーキッズ・オーケストラ 東日本大震災復興祈念演奏活動	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】

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。