

# 4月号

## メインアリーナ

### カレンダー

vol. 146 令和7年3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  
 年未年始 12月29日～1月3日

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

#### 【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
- ハ 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
- NY ナイトヨガ NEW 左記参照



月1のオプションプログラムに「ナイトヨガ」が追加になりました♪  
 時間は19:30～20:30の1時間です！  
 参加お待ちしております☆

## 主な大会・行事

日	時	大会・行事名	場所
6日(日)	8時00分～	ソフトテニス協会長杯シングルスソフトテニス大会	小山田テニスコート
13日(日)	9時30分～	第20回宮古市民総合体育大会 【総合開会式】	メインアリーナ
20日(日)	9時00分～	市民体 卓球競技【一般の部】	メインアリーナ
24日(金) 25日(土)	8時00分～	高総体地区予選【ソフトテニス競技】	小山田テニスコート
26日(土)	9時00分～	高総体地区予選【卓球競技】	メインアリーナ
26日(土)	8時00分～	高総体地区予選【弓道競技】	弓道場
26日(土)	8時00分～	市民体 ソフトテニス競技【中学生の部】	小山田テニスコート

【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。