

# 5月号

## メインアリーナ カレンダー

vol. 147 令和7年4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                          |
|---------------------------------------------------------|-----------|---------------------|----------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------|
| 5月3日(土)～5月6日(火)の<br>開館時間は9時～17時です。<br>お間違いないようにお越しください。 |           |                     |                                  | 1<br>KID<br>ヨ ST  | 2<br>はじめて<br>リ | 3                          |
| 4                                                       | 5         | 6                   | 7<br>休館日                         | 8<br>KID<br>ヨ ST  | 9<br>リ         | 10<br>SP<br>RC 10:30～11:30 |
| 11<br>ST 14:00～15:00                                    | 12<br>休館日 | 13<br>はじめて<br>モ1 モ2 | 14<br>はじめて<br>KID SP<br>ST エ ウ バ | 15<br>KID<br>ヨ ST | 16<br>リ        | 17<br>SP                   |
| 18<br>ST 14:00～15:00                                    | 19<br>休館日 | 20<br>モ1 モ2         | 21<br>KID SP<br>ST エ ウ バ         | 22<br>KID<br>ヨ ST | 23<br>リ        | 24<br>SP<br>NY 19:30～20:30 |
| 25<br>ST 14:00～15:00                                    | 26<br>休館日 | 27<br>モ1 モ2         | 28<br>KID SP<br>ST エ ウ バ         | 29<br>KID<br>ヨ ST | 30<br>リ        | 31<br>SP                   |

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



隠れ熱中症にならないように、  
しっかり水分補強を行いましょう。

### 【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  
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
- 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
- NY** ナイトヨガ  
左記参照

## 主な大会・行事

| 日                          | 時      | 大会・行事名                   | 場所                |
|----------------------------|--------|--------------------------|-------------------|
| 3日(土)                      | 9時00分～ | 黒潮少年剣道錬成大会               | メインアリーナ           |
| 3日(土)<br>4日(日)             | 8時00分～ | 春季協会長杯中学生ソフトテニス大会【個人】    | 小山田テニスコート         |
| 10日(土)<br>11日(日)           | 9時00分～ | 千徳ミニバスケットボール交流会          | メインアリーナ<br>多目的体育室 |
| 11日(日)                     | 9時00分～ | 市民体【弓道競技】                | 弓道場               |
| 17日(土)                     | 9時00分～ | 宮古高校吹奏楽部定期演奏会            | メインアリーナ<br>多目的体育室 |
| 18日(日)                     | 9時00分～ | 協会長杯中学生バレーボール大会          | メインアリーナ<br>多目的体育室 |
| 21日(水)                     | 9時00分～ | みどりのスポーツ<br>ラージボール卓球交流大会 | メインアリーナ           |
| 24日(土)<br>25日(日)           | 9時00分～ | 岩手県高総体【レスリング競技】          | メインアリーナ           |
| 24日(土)<br>25日(日)           | 8時00分～ | 協会長杯中学生ソフトテニス大会【団体】      | 小山田テニスコート         |
| 29日(木)<br>30日(金)<br>31日(土) | 9時00分～ | 岩手県高総体【卓球競技】             | メインアリーナ<br>多目的体育室 |

### 【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。