

6月号 メインアリーナ カレンダー

vol. 148 令和7年5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 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 バ ヨ ST	5 KID ヨ ST	6 はじめて リ	7 SP
8 ST 14:00～15:00	9 休館日	10 モ1 モ2	11 KID SP ST エ ウ バ ヨ ST	12 KID ヨ ST	13 リ	14 SP RC 10:30～11:30
15	16 休館日	17 モ1 モ2	18 KID SP ST エ ウ バ ヨ ST	19 KID ヨ ST	20 リ	21 SP
22	23 休館日	24 モ1 モ2	25 KID SP ST エ ウ バ ヨ ST	26 KID ヨ ST	27 リ	28 NY 19:30～20:30
29 ST 14:00～15:00	30 休館日	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 (月の初回に開催) 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				



脱水症・熱中症予防のために、水分補給をしっかりと行いましょう！

【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
ミドルレベルクラス 水曜日 10:30～11:30
ミドルレベルクラス 木曜日 10:30～11:30
ミドルレベルクラス 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～土曜日 20:30
- 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
1日(日)	9時00分～	岩手県高総体【卓球競技】	メインアリーナ
7日(土) 8日(日)	9時00分～	岩手県ミニバスケットボール交流大会地区予選	メインアリーナ
14日(土) 15日(日)	8時00分～	岩手県中総体地区予選【ソフトテニス競技】	小山田テニスコート
14日(土) 15日(日)	9時00分～	岩手県中総体地区予選【卓球競技】	メインアリーナ
14日(土) 15日(日)	9時00分～	岩手県中総体地区予選【柔道競技】	多目的体育室
28日(土)	9時00分～	宮古市小学生ドッジボール大会	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。