

7月号

7月アーリーナ カレンダー

vol. 149 令和7年6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 はじめて モ1 モ2	2 はじめて KID SP ST エ ウ バ	3 KID ヨ ST	4 はじめて リ	5 SP NY 19:30～20:30
6 ST 14:00～15:00	7 休館日	8 モ1 モ2	9 KID SP ST エ ウ バ	10 KID ヨ ST	11 リ	12 SP
13	14 休館日	15 モ1 モ2	16 KID SP ST エ ウ バ	17 KID ヨ ST	18 リ	19 SP
20	21 休館日	22 休館日	23 KID SP ST エ ウ バ	24 KID ヨ ST	25	26 SP
27	28 休館日	29 モ1 モ2	30 KID SP ST エ ウ バ	31 KID ヨ ST		

【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
0-70歳クラス 水曜日 10:30～11:30
ミドル70歳クラス 木曜日 10:30～11:30
ミドル70歳クラス 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



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！

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

主な大会・行事

日	時	大会・行事名	場所
4日(金)	10時00分～	求人求職情報交換会	メインアリーナ
5日(土) 6日(日)	9時00分～	県民スポーツ大会【卓球競技】	メインアリーナ
5日(土) 6日(日)	9時00分～	県民スポーツ大会【レスリング競技】	多目的体育室
12日(土) 13日(日)	9時00分～	岩手県中総体【卓球競技】	メインアリーナ
25日(金)	10時00分～	宮古市戦没者追悼式	多目的体育室
26日(土)	10時00分～	宮古市シルバースポーツ大会	メインアリーナ
27日(日)	9時00分～	清水旗争奪柔道大会	メインアリーナ 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。