

1月号 メインアリーナ カレンダー

vol. 155 令和7年12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

【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
ロ-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

日	月	火	水	木	金	土
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				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 ST 14:00～15:00	5 休館日	6 はじめて モ1 モ2	7 はじめて KID SP ST エ ウ バ ヨ ST	8 KID ヨ ST	9 はじめて リ	10 SP RC 10:30～11:30
11	12	13 休館日	14 KID SP ST エ ウ バ ヨ ST	15 KID ヨ ST	16 リ	17 SP
18 ST 14:00～15:00	19 休館日	20 モ1 モ2	21 KID SP ST エ ウ バ ヨ ST	22 KID ヨ ST	23 リ	24 SP NY 19:30～20:30
25	26 休館日	27 モ1 モ2	28 KID SP ST エ ウ バ ヨ ST	29 KID ヨ ST	30 リ	31 SP

【年末年始の休館日】

…12月29日(月)～1月3日(土)までお休みです！

主な大会・行事



日	時	大会・行事名	場所
4日(日)	9時00分～	新春卓球大会【硬式の部】	メインアリーナ
10日(土) 11日(日)	9時00分～	宮古インドアソフトテニス大会【一般男子の部】	メインアリーナ 多目的体育室
12日(月)	9時00分～	冬休みキッズチャレンジデー	メインアリーナ
12日(月)	9時00分～	宮古柔道協会鏡開き式	多目的体育室
17日(土) 18日(日)	9時00分～	宮古インドアソフトテニス大会【一般女子の部】	メインアリーナ 多目的体育室
24日(土)	9時00分～	第20回宮古市小学生縄跳び選手権大会	メインアリーナ 多目的体育室
25日(日)	9時00分～	全日本少年フットサル沿岸予選	メインアリーナ
25日(日)	9時00分～	新春卓球大会【ラージボールの部】	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。