

# 9月号

## メインアリーナ カレンダー

vol. 151 令和7年8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 休館日	2 はじめて モ1モ2	3 はじめて KID SP ST エ ウ パ ヨ ST	4 KID ヨ ST	5 はじめて リ	6 SP
7	8 休館日	9 モ1モ2	10 KID SP ST エ ウ パ ヨ ST	11 KID ヨ ST	12 リ	13 SP RC 10:30～11:30
14 ST 14:00～15:00	15	16 休館日	17 KID SP ST エ ウ パ ヨ ST	18 KID ヨ ST	19 リ	20 SP NY 19:30～20:30
21 ST 14:00～15:00	22 休館日	23	24 SP ST エ ウ ヨ ST	25 ヨ ST	26	27 SP
28	29 休館日	30 モ1モ2	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			

- 【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  
 ロータボクス 水曜日 10:30～11:30  
 ミドルボクス 木曜日 10:30～11:30  
 ミドルボクス 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
  - パ 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



9/23(火)から産業まつりの準備が始まるので、お車の乗り入れにはお気を付けください。

### 主な大会・行事

日	時	大会・行事名	場所
6日(日)	10時00分～	早稲田大学応援部 応援パフォーマンス 宮古市ふれあい発表会	メインアリーナ
7日(日)	8時00分～	宮古地区中学校新人大会【バスケットボール競技】	メインアリーナ
7日(日)	8時00分～	宮古地区中学校新人大会【柔道競技】	多目的体育室
6日(土) 7日(日)	8時00分～	宮古地区中学校新人大会【ソフトテニス競技】女子の部	小山田テニスコート
15日(月)	8時30分～	三陸沿岸剣道大会 小・中学校の部	メインアリーナ
20日(土)	9時00分～	春高選手権大会地区予選【バレーボール競技】	メインアリーナ
21日(日)	9時00分～	高校新人大会地区予選【卓球競技】	メインアリーナ
20日(土) 21日(日)	8時00分～	宮古地区中学校新人学年別ソフトテニス大会	小山田テニスコート
27日(土) 28日(日)	9時00分～	宮古産業まつり	—

【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

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。