

# 10月号 シーアリーナ カレンダー

vol. 152 令和7年9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 KID SP ST エ ウ バ	2 KID ヨ ST	3 はじめて リ	4 SP
5	6 休館日	7 はじめて モ1モ2	8 KID SP ST エ ウ バ	9 KID ヨ ST	10 リ	11 SP RC 10:30～11:30
12 ST 14:00～15:00	13 シーアリーナ スポーツまつり	14 休館日	15 KID SP ST エ ウ バ	16 KID ヨ ST	17 リ	18
19	20 休館日	21 モ1モ2	22 KID SP ST エ ウ バ	23 KID ヨ ST	24 リ	25 SP NY 19:30～20:30
26 ST 14:00～15:00	27 休館日	28 モ1モ2	29 KID SP ST エ ウ バ	30 KID ヨ ST	31 リ	

- 【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
  - NY ナイトヨガ  
左記参照



スポーツまつりの日は  
 エアロビ・ヨガ参加無料！  
 トレーニングルームも無料開放！  
 たくさんの方の、参加・ご来館お待ちしております。

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(土)	9時00分～	キッズサッカーフェスティバル	メインアリーナ
5日(日)	9時00分～	岩手県小学生卓球オープンリーグ	メインアリーナ
11日(土)	9時00分～	宮古市障がい者スポーツ大会	メインアリーナ
12日(日)	9時00分～	市民体【空手道競技】	多目的体育室
12日(日)	8時00分～	ファミリーソフトテニス大会	小山田テニスコート
13日(月)	9時00分～	シーアリーナ スポーツまつり	メインアリーナ
17日(金) 18日(土)	9時00分～	岩手県高校新人大会【柔道競技】	メインアリーナ
19日(日)	9時00分～	市民体【ミニバス競技】	メインアリーナ
19日(日)	8時00分～	クラブ対抗ソフトテニス大会	小山田テニスコート
25日(土)	9時00分～	岩手県高校新人大会【レスリング競技】	メインアリーナ
25日(土) 26日(日)	9時00分～	岩手県高校新人大会【空手道競技】	多目的体育室
26日(日)	8時00分～	市民体【テニス競技】ダブルスの部	小山田テニスコート

【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。