

# 12月号 メインアリーナ カレンダー

vol. 143 令和7年11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・テホ®クラス 水曜日 10:30～11:30  
ミドルテホ®クラス 木曜日 左記参照  
ミドルテホ®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
	1 休館日	2 はじめて モ1 モ2	3 はじめて KID SP ST エ ウ バ ヨ ST	4 KID ヨ ST	5 はじめて リ	6 SP
7 ST 14:00～15:00	8 休館日	9 モ1 モ2	10 KID SP ST エ ウ バ ヨ ST	11 KID ヨ ST	12 リ	13 SP RC 10:30～11:30
14 ST 14:00～15:00	15 休館日	16 モ1 モ2	17 KID SP ST エ ウ バ ヨ ST	18 KID ヨ ST	19 リ	20 SP
21	22 休館日	23 モ1 モ2	24 ST エ ウ バ ヨ ST	25 リ	26 リ	27 SP NY 19:30～20:30
28 ST 14:00～15:00	29 休館日	30 休館日	31 休館日	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		



## 【年末年始の休館日のお知らせ】

…12月29日(月)～1月3日(土)までお休みです！  
1月4日(日)より通常営業いたします(〃) /

## 主な大会・行事

日	時	大会・行事名	場所
3日(水)	9時00分～	市老連室内ペタンク交流会	メインアリーナ
7日(日)	9時00分～	市民体【バレーボール競技】6人制の部	メインアリーナ
14日(日)	9時00分～	東北少年少女レスリング選手権大会	メインアリーナ
20日(土)	9時00分～	高校新人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～	市民体【卓球競技】中学校の部	メインアリーナ
21日(日)	9時00分～	市民体【柔道競技】	多目的体育室
27日(土)	9時00分～	宮古市スポーツ少年団体力テスト	メインアリーナ
28日(日)	9時00分～	県下シニアインドアソフトテニス大会	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】

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。