



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】

- モニングエアロビクス1**  
火曜日 10:00～10:55
- モニングエアロビクス2**  
火曜日 11:00～11:55
- エンジョイフィットネス**  
水曜日 14:00～15:30
- ステップ サーキット**  
ヨーテンポクラス 水曜日 10:30～11:30  
ミドルテンポクラス 木曜日 左記参照  
ミドルテンポクラス 日曜日 左記参照
- ウォーキングエアロビクス**  
水曜日 19:00～19:55
- バラエティーエクササイズ**  
水曜日 20:00～20:55
- モーニングヨガ**  
木曜日 9:30～10:20
- 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
	<b>1</b> 休館日	<b>2</b> はじめて モ1 モ2	<b>3</b> はじめて KID SP ST エウバ	<b>4</b> KID ヨ ST	<b>5</b> はじめて リ	<b>6</b> SP
<b>7</b> ST 14:00～15:00	<b>8</b> 休館日	<b>9</b> モ1 モ2	<b>10</b> KID SP ST エウバ	<b>11</b> KID ヨ ST	<b>12</b> リ	<b>13</b> SP RC 10:30～11:30
<b>14</b> 休館日	<b>15</b> モ1 モ2	<b>16</b> KID SP ST エウバ	<b>17</b> KID ヨ ST	<b>18</b> リ	<b>19</b> SP	<b>20</b>
<b>21</b> 休館日	<b>22</b> モ1 モ2	<b>23</b> ST エウバ	<b>24</b> ヨ ST	<b>25</b> リ	<b>26</b> SP	<b>27</b> NY 19:30～20:30
<b>28</b> ST 14:00～15:00	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 休館日	<b>31</b> 休館日	はじめて クラス（月の初回に開催） モニング 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

【一般財團法人 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。