



vol. 156 令和8年1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 10:30～11:30 ハイテンポ 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

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

はじめて

クラス

モーニングエアロビクス 火曜日 9:30～9:50
(月の初回に開催)
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



ケガ防止の為、筋肉が温まるまでは、
1枚多めの服装を心掛けましょう！

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 時	大 会 ・ 行 事 名	場 所
1日(日) 9時00分～	バスケットボール U12 後期リーグ	メインアリーナ
11日(水) 9時00分～	スポーツ選手強化プログラム SAQトレーニング講習会	メインアリーナ
14日(土) 15日(日) 9時00分～	ST-IWATE LANDERS CUP	メインアリーナ
21日(土) 22日(日) 9時00分～	「毛ガニカップ」 U14以下バスケットボール交流大会	メインアリーナ 多目的体育室
23日(月) 9時00分～	ST-IWATE LANDERS 運動会	メインアリーナ