

# 2月号 メインアリーナ カレンダー

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

年未年始 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  
0-75歳クラス 水曜日 10:30～11:30  
ミドル75歳クラス 木曜日 10:30～11:30  
ミドル75歳クラス 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
<b>1</b> ST 14:00～15:00	<b>2</b> 休館日	<b>3</b> はじめて モ1 モ2	<b>4</b> はじめて KID SP ST エ ウ バ ヨ ST	<b>5</b> KID ヨ ST	<b>6</b> はじめて リ	<b>7</b> SP RC 10:30～11:30
<b>8</b>	<b>9</b> 休館日	<b>10</b> モ1 モ2	<b>11</b>	<b>12</b> KID ヨ ST	<b>13</b> リ	<b>14</b> SP
<b>15</b>	<b>16</b> 休館日	<b>17</b> モ1 モ2	<b>18</b> KID SP ST エ ウ バ ヨ ST	<b>19</b> KID ヨ ST	<b>20</b> リ	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> 休館日	<b>25</b> KID SP ST エ ウ バ ヨ ST	<b>26</b> KID ヨ ST	<b>27</b> リ	<b>28</b> 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 ヴ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！

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

【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。