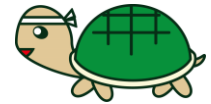




令和6年 10月 ~ 令和7年 3月 インターバル速歩 実践会のお知らせ



【利用されるみなさんへお願い（体育館使用の留意点）】

- ◆体育館利用にあたって、初回の方は登録申請書の記入をお願いします。
その後利用される際は、参加者の確認のため、当日受付をお願いします。
- ◆利用される際は、登録時お渡しした缶バッチを左肩につけてください。
- ◆体育館利用について、「インターバル速歩市民インストラクター・サポーター」の協力のもと、みなさんが利用できるようになっております。
- ◆速歩が始まったら、接触を防ぐために「会話をしない」「ご自分のスピード」に気をつけて速歩を行いましょう。
- ◆みなさんで声をかけ合って「窓等の施錠」「モップがけ」「電気の確認」をお願いします。
- ◆体育館用の上履き(スニーカー)をお持ちください。
- ◆インターバル速歩の指導は、インストラクターが行います。
- ◆感染状況等に合わせ、感染症対策へのご協力をお願いします。
- ◆体調が悪い場合や症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- ◆予定が変更になる場合があります。詳しくは市広報等でご確認ください。
- ◆市民の方は、お住まいの地域に限らずご参加いただけます。
- ◆体育館利用における事故・けが等につきましては各自の責任でお願いします。

◆ナイスアリーナ (石脇字田尻野18)

初回のみ要申込み

ナイスアリーナへ 電話:22-0001

○日中の部 定員100人

月 日								時間
10月	16日 (水)	12月	4日 (水)	R7.2月	5日 (水)	R7.3月	5日 (水)	10:00~ 11:00
	23日 (水)		11日 (水)		12日 (水)		12日 (水)	
	30日 (水)		18日 (水)		19日 (水)		19日 (水)	
11月	6日 (水)	R7.1月	8日 (水)		26日 (水)	26日 (水)		
	13日 (水)		15日 (水)					
	27日 (水)		29日 (水)					

○夜の部 定員50人

月 日								時間
10月	14日 (月)	12月	23日 (月)	R7.1月	27日 (月)	R7.3月	10日 (月)	19:00~ 20:00
11月	25日 (月)			R7.2月	24日 (月)			

※上記時間内、インターバル速歩実践会参加の方のみ無料となります。

目的外・開催時間外の利用は有料となります。詳細はナイスアリーナへお問い合わせください。

<裏面に各地域の日程を掲載しています>

◆矢島地域
体育センター

(矢島町七日町上山寺54-1)

月日	時間
10月 8日 (火)	9:00 ~ 10:00
11月 12日 (火)	
12月 10日 (火)	
R7.1月 14日 (火)	
R7.2月 18日 (火)	
R7.3月 11日 (火)	

◆西目地域
B&G西目海洋センター

(西目町沼田字新道下2-682)

月日	時間
10月 9日 (水)	13:30 ~ 14:30
11月	施設の修繕工事のため中止 ※他地域の会場へご参加ください。
12月	
R7.1月	
R7.2月	
R7.3月	

◆鳥海地域
鳥海トレーニングセンター

(鳥海町伏見字折切38-3)

月日	時間
10月 8日 (火)	13:30 ~ 14:30
11月 12日 (火)	
12月 10日 (火)	
R7.1月 14日 (火)	
R7.2月 18日 (火)	
R7.3月 11日 (火)	

◆由利地域
B&G由利海洋センター

(前郷字御伊勢下39-2)

月日	時間
10月 16日 (水)	15:00 ~ 16:00
11月 20日 (水)	
12月 18日 (水)	
R7.1月 15日 (水)	
R7.2月 19日 (水)	
R7.3月 19日 (水)	

◆東由利地域
東由利体育館

(東由利老方台山40)

月日	時間
10月 28日 (月)	10:00 ~ 11:00
11月 25日 (月)	
12月 23日 (月)	
R7.1月 27日 (月)	
R7.2月 17日 (月)	
R7.3月 24日 (月)	

◆岩城地域
岩城総合体育館

(岩城内道川字新鶴潟50)

月日	時間
10月 3日 (木)	10:00 ~ 11:00
11月 7日 (木)	
12月 5日 (木)	
R7.1月 9日 (木)	
R7.2月 6日 (木)	
R7.3月 6日 (木)	

◆大内地域 ※月によって、会場・時間が違いますのでご注意ください。

①岩谷体育館

(岩谷町字日渡100)

②総合体育館

(岩谷町西越62)

月日	時間	場所
10月 8日 (火)	13:30 ~ 14:30	②総合体育館
11月 14日 (木)	11:00 ~ 12:00	①岩谷体育館
12月 10日 (火)	13:30 ~ 14:30	②総合体育館
R7.1月 9日 (木)	11:00 ~ 12:00	①岩谷体育館
R7.2月 18日 (火)	13:30 ~ 14:30	②総合体育館
R7.3月 13日 (木)	11:00 ~ 12:00	①岩谷体育館



※ナイスアリーナ以外は申込み不要です。(ただし、団体で参加希望の場合は要申込み)
※上記以外に各施設の利用を希望される場合は、各施設窓口にお問い合わせください。

問い合わせ先 : 由利本荘市 健康づくり課 Tel 22-1834