



令和7年 4月 ~ 9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ジ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

月 日								時間
4月	9日（水）	6月	4日（水）	7月	23日（水）	9月	3日（水）	10:00～ 11:00
	16日（水）		11日（水）		30日（水）		17日（水）	
	23日（水）		18日（水）	8月	6日（水）		24日（水）	
5月	7日（水）		25日（水）		27日（水）			
	14日（水）							
	28日（水）							

○夜の部

月 日						時間
4月	14日（月）	6月	9日（月）	8月	11日（月）	19:00～ 20:00
5月	26日（月）	7月	28日（月）	9月	29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

(矢島町七日町字上山寺54-1)

月日	時間
4月 8日 (火)	9:00 ~ 10:00
5月 13日 (火)	
6月 10日 (火)	
9月 9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
4月 14日 (月)	13:30 ~ 14:30
5月 12日 (月)	
6月 9日 (月)	
9月 8日 (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
4月 8日 (火)	13:30 ~ 14:30
5月 13日 (火)	
6月 10日 (火)	
9月 9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
4月 16日 (水)	15:00 ~ 16:00
5月 21日 (水)	
6月 18日 (水)	
9月 17日 (水)	

◆東由利地域

東由利体育館

(東由利老方字台山43)

月日	時間
4月 21日 (月)	10:00 ~ 11:00
5月 26日 (月)	
6月 23日 (月)	
9月 22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
4月 3日 (木)	10:00 ~ 11:00
5月 1日 (木)	
6月 5日 (木)	
9月 4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

(岩谷町字西越62)

月日	時間	場所
4月 8日 (火)	13:30 ~ 14:30	②総合体育館
5月 8日 (木)	11:00 ~ 12:00	①岩谷体育館
6月 10日 (火)	13:30 ~ 14:30	②総合体育館
9月 11日 (木)	11:00 ~ 12:00	①岩谷体育館



ナイスアリーナをのぞき、7月・8月は熱中症予防のためお休みです

※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