



令和 7年 10月 ~ 令和 8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

月 日								時間
10月	1日 (水)	12月	3日 (水)	R8.2月	4日 (水)	R8.3月	4日 (水)	10:00~ 11:00
	15日 (水)		10日 (水)		11日 (水)		11日 (水)	
	22日 (水)		17日 (水)		18日 (水)		18日 (水)	
	29日 (水)		24日 (水)		25日 (水)		25日 (水)	
11月	5日 (水)	R8.1月	7日 (水)					
	26日 (水)		14日 (水)					
			21日 (水)					

○夜の部

月 日								時間
10月	27日 (月)	12月	22日 (月)	R8.1月	26日 (月)	R8.3月	30日 (月)	19:00~ 20:00
11月	24日 (月)			R8.2月	23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 14日 (火)	9:00 ~ 10:00
11月 11日 (火)	
12月 9日 (火)	
R8.1月 13日 (火)	
R8.2月 10日 (火)	
R8.3月 10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 6日 (月)	13:30 ~ 14:30
11月 10日 (月)	
12月 8日 (月)	
R8.1月 19日 (月)	
R8.2月 9日 (月)	
R8.3月 9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
10月 14日 (火)	13:30 ~ 14:30
11月 11日 (火)	
12月 9日 (火)	
R8.1月 13日 (火)	
R8.2月 10日 (火)	
R8.3月 10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 15日 (水)	15:00 ~ 16:00
11月 19日 (水)	
12月 17日 (水)	
R8.1月 21日 (水)	
R8.2月 18日 (水)	
R8.3月 18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 27日 (月)	10:00 ~ 11:00
11月 17日 (月)	
12月 22日 (月)	
R8.1月 26日 (月)	
R8.2月 16日 (月)	
R8.3月 23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 2日 (木)	10:00 ~ 11:00
11月 13日 (木)	
12月 4日 (木)	
R8.1月 8日 (木)	
R8.2月 5日 (木)	
R8.3月 5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 21日 (火)	13:30 ~ 14:30	②総合体育館
11月 13日 (木)	11:00 ~ 12:00	①岩谷体育館
12月 9日 (火)	13:30 ~ 14:30	②総合体育館
R8.1月 8日 (木)	11:00 ~ 12:00	①岩谷体育館
R8.2月 10日 (火)	13:30 ~ 14:30	②総合体育館
R8.3月 12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