

令和 8年 10月 ～ 令和 9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。
◆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。
◆予定が変更になる場合があります。最新の日程は市ホームページ等でご確認ください。
◆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。

市ホームページ

◆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

10月28日急遽中止となりました。

月	日	月	日	月	日	月	日	時間
10月	14日（水）	12月	2日（水）	R9.2月	3日（水）	R9.3月	3日（水）	10:00～11:00
	21日（水）		9日（水）		10日（水）		10日（水）	
	28日（水）		23日（水）		17日（水）		17日（水）	
11月	11日（水）	R9.1月	6日（水）		24日（水）		24日（水）	
	18日（水）		13日（水）					
	25日（水）		20日（水）					
			27日（水）					

○夜の部

1月26日のみ火曜開催です。

月	日	月	日	月	日	月	日	時間
10月	12日（月）	12月	28日（月）	R9.1月	26日（火）	R9.3月	29日（月）	19:00～20:00
11月	30日（月）			R9.2月	22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	13日（火）	9:00 ～ 10:00
11月	10日（火）	
12月	8日（火）	
R9.1月	12日（火）	
R9.2月	9日（火）	
R9.3月	9日（火）	

◆西目地域
西目B＆G海洋センター
（西目町沼田字新道下2-682）

月日		時間
10月	5日（月）	13:30 ～ 14:30
11月	9日（月）	
12月	14日（月）	
R9.1月	18日（月）	
R9.2月	8日（月）	
R9.3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
10月	13日（火）	13:30 ～ 14:30
11月	10日（火）	
12月	8日（火）	
R9.1月	12日（火）	
R9.2月	9日（火）	
R9.3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
10月	21日（水）	15:00 ～ 16:00
11月	18日（水）	
12月	16日（水）	
R9.1月	20日（水）	
R9.2月	17日（水）	
R9.3月	17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	26日（月）	10:00 ～ 11:00
11月	30日（月）	
12月	21日（月）	
R9.1月	25日（月）	
R9.2月	22日（月）	
R9.3月	29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	1日（木）	10:00 ～ 11:00
11月	5日（木）	
12月	3日（木）	
R9.1月	7日（木）	
R9.2月	4日（木）	
R9.3月	4日（木）	

◆大内地域
岩谷体育館
（岩谷町字日渡100）

月日		時間
10月	8日（木）	11:00 ～ 12:00
11月	12日（木）	
12月	10日（木）	
R9.1月	14日（木）	
R9.2月	18日（木）	
R9.3月	11日（木）	



※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