



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。
- ◆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

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)			
	28日 (水)		23日 (水)		17日 (水)			
11月	11日 (水)	R9.1月	6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								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