セイホクパーク石巻(石巻市総合運動公園)月間行事予定表

日	曜日	石巻市民球場	フットボール場	ふれあいグラウンド	多目的フィールド	フットボールフィールド第1	フットボールフィールド第2	テニスコート	フットサルコート
5月1日	木								
5月2日	金	ナイトヨガ(スポ協)							
5月3日	±	第19回春季宮城県高等学校野球東部地区大会	春季大会(サッカー)	春季大会(サッカー)	東北地区高校ラグビー交流戦	令和7年度宮城県高等学校体育連盟石巻支部総 合体育大会サッカー競技	東北地区高校ラグビー交流戦		
5月4日	日	第19回春季宮城県高等学校野球東部地区大会	春季大会(サッカー)	春季大会(サッカー)	石巻合同トレセン(ラグビー)	令和7年度宮城県高等学校体育連盟石巻支部総 合体育大会サッカー競技	東北地区高校ラグビー交流戦		
5月5日	月	第19回春季宮城県高等学校野球東部地区大会			東北地区高校ラグビー交流戦		東北地区高校ラグビー交流戦		
5月6日	火	第19回春季宮城県高等学校野球東部地区大会			東北地区高校ラグビー交流戦		石巻合同トレセン(ラグビー)		
5月7日	水	第19回春季宮城県高等学校野球東部地区大会					キッズバラエティ(ラグビー) トップスクール(サッカー)		
5月8日	木								
5月9日	金	第55回JABA東北大会	総合型 シニアステップ(スポ協:本部室)						
5月10日	±	第55回JABA東北大会				2025第43回ミヤギテレビ杯宮城県サッカースポーツ少年団4年生大会石巻ブロック予選	石巻地区総合体育大会(ラグビー)		
5月11日	日	第55回JABA東北大会	令和7年度宮城県高等学校体育連盟石巻支部総 合体育大会サッカー競技	U-15東北交流大会(ラグビー)(終日)	石巻合同トレセン(ラグビー)	2025第43回ミヤギテレビ杯宮城県サッカースポーツ少年団4年生大会石巻ブロック予選	石巻地区総合体育大会(ラグビー)		
5月12日	月	第55回JABA東北大会	令和7年度宮城県高等学校体育連盟石巻支部総 合体育大会サッカー競技	令和7年度宮城県高等学校体育連盟石巻支部総 合体育大会サッカー競技			石巻地区総合体育大会(ラグビー)		
5月13日	火	第55回JABA東北大会	総合型 チェアストレッチ(スポ協:本部室)						
5月14日	水	第55回JABA東北大会					トップスクール(サッカー)		
5月15日	木	第55回JABA東北大会							
5月16日	金	第47回東日本軟式野球大会(2部)準備							
5月17日	±	【市主催】第47回東日本軟式野球大会(2部)	WEリーグ(サッカー)	WEリーグ(サッカー)		2025第43回ミヤギテレビ杯宮城県サッカースポーツ少年団4年生大会石巻ブロック予選	石巻合同トレセン(ラグビー)		
5月18日	日	【市主催】第47回東日本軟式野球大会(2部)	宮城県ゴールドサッカーリーグ	宮城県ゴールドサッカーリーグ	石巻合同トレセン(ラグビー)	2025第43回ミヤギテレビ杯宮城県サッカースポーツ少年団4年生大会石巻ブロック予選	石巻合同トレセン(ラグビー)		
5月19日	月	【市主催】第47回東日本軟式野球大会(2部)				合同トレセン(サッカー)	合同トレセン(サッカー)		
5月20日	火	第72回春季東北地区高等学校野球宮城県大会							
5月21日	水	第72回春季東北地区高等学校野球宮城県大会					キッズバラエティ(ラグビー) トップスクール(サッカー)		
5月22日	木	第72回春季東北地区高等学校野球宮城県大会							
5月23日	金	第72回春季東北地区高等学校野球宮城県大会	総合型 シニアステップ(スポ協:本部室)						
5月24日	土	第72回春季東北地区高等学校野球宮城県大会			サッカー競技	令和7年度第74回宮城県高等学校総合体育大会 サッカー競技	石巻合同トレセン(ラグビー)		
5月25日	日	第72回春季東北地区高等学校野球宮城県大会		宮城県ゴールドサッカーリーグ	石巻合同トレセン(ラグビー) 令和7年度第74回宮城県高等学校総合体育大会 サッカー競技	令和7年度第74回宮城県高等学校総合体育大会 サッカー競技	石巻ラグビーday		
5月26日	月	第72回春季東北地区高等学校野球宮城県大会							
5月27日	火		総合型 チェアストレッチ(スポ協:本部室)						
5月28日	水		宮城県高等学校総合体育大会(ラグビー)	宮城県高等学校総合体育大会(ラグビー)			トップスクール(サッカー)		
5月29日	木								
5月30日	金								
5月31日	±	第21回石巻地区中学校総合体育大会	第21回石巻地区中学校総合体育大会(サッカー)	第21回石巻地区中学校総合体育大会(サッカー)	宮城県高等学校総合体育大会(ラグビー)	令和7年度第74回宮城県高等学校総合体育大会 サッカー競技	宮城県高等学校総合体育大会(ラグビー)		

2 5月

石巻トレーニングセンター プログラム予定表



〇教室の予約受付は毎月25日9:00から開始し、定員になり次第受付を終了致します。

運動強度	プログラム	実施日	実施時間	定員	内容	講師				
**	サーキットトレーニング	9日(金)-23日(金)	13:30~14:30	8名	筋トレを行いつつ、有酸素運動もメニューにも取り入れたトレーニング方法で、短い時間でも全身を鍛えることができるので短時間で身体を鍛えたい方におススメとなっております。	トレーナー 新妻 浩史				
**	ポッコリお腹エクササイズ	26日(月)	10:30~11:00	8名	自重トレーニングで引き締まった腹筋を目指します。楽しく効果的なエクササイズで、理想のウエストラインを手に入れましょう。	トレ ーナー 新妻 浩史				
	インボディ測定会	供用時間内 ※窓口にて <mark>100円</mark> をお支払い ください。	9:00~20:45	なし	あなたの身体の筋肉量・脂肪量が1分間で明らかになります。体重計では見ることができない数値をトレーニングやダイエットなどに活かしましょう					
	5月回数券サービスDAY 10日(土)20日(火)30日(金)		火)30日(金)		0のつく日に回数券をご購入していただくとその日の利用 料が無料となりますのでとてもおススメになっておりま す。					

5月 休館日 - - - 22日(木)

■毎週日曜日、祝日は供用時間が17:00までとなります。









利用料

1回券 / 回数券(11枚)

一般 - - - 500円 / 5,000円

大学---300円 / 3,000円

高校•••200円 / 2,000円

お問合せ 石巻トレーニングセンター

住所 石巻市南境字新小堤18 (セイホクパーク内) TEL/FAX 0225-25-7731