

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
4月1日	火	【市主催】冬休み宮城軟式野球合宿2025			石巻合同トレセン(ラグビー)	第43回鹽竈神社杯中学生サッカー大会	スポーツコミッション GXAラグビー合宿		
4月2日	水	【市主催】冬休み宮城軟式野球合宿2025			石巻合同トレセン(ラグビー)	第43回鹽竈神社杯中学生サッカー大会	スポーツコミッション GXAラグビー合宿		
4月3日	木	【市主催】冬休み宮城軟式野球合宿2025			石巻合同トレセン(ラグビー)	第43回鹽竈神社杯中学生サッカー大会	スポーツコミッション GXAラグビー合宿		
4月4日	金						石巻合同トレセン(ラグビー)		
4月5日	土	リトルシニア宮城県支部春季大会				令和7年度宮城県高等学校体育連盟石巻支部春季交流大会(サッカー)	石巻合同トレセン(ラグビー)		
4月6日	日	リトルシニア宮城県支部春季大会	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)	令和7年度宮城県高等学校体育連盟石巻支部春季交流大会(サッカー)	石巻合同トレセン(ラグビー)		
4月7日	月								
4月8日	火		総合型 チェアストレッチ(スポ協:本部室)						
4月9日	水						トップスクール(サッカー)		
4月10日	木								
4月11日	金		総合型 シニアステップ(スポ協:本部室)	宮城県ゴールドサッカーリーグ					
4月12日	土	リトルシニア宮城県支部春季大会				みやぎ生協めぐみ野杯U-12地域リーグ2025(サッカー)	石巻合同トレセン(ラグビー)		
4月13日	日	リトルシニア宮城県支部春季大会	WEリーグ(サッカー)	WEリーグ(サッカー)	石巻合同トレセン(ラグビー)	みやぎ生協めぐみ野杯U-12地域リーグ2025(サッカー)			
4月14日	月								
4月15日	火								
4月16日	水								
4月17日	木								
4月18日	金								
4月19日	土	東北地区大学準硬式野球春季リーグ			宮城県高等学校7人制大会(ラグビー)	みやぎ生協めぐみ野杯U-12地域リーグ2025(サッカー)	宮城県高等学校7人制大会(ラグビー)		
4月20日	日	第93回石巻早起き野球大会・第28回石巻サンデーモーニング野球大会		宮城・山形・青森交流大会(ラグビー)	宮城県高等学校7人制大会(ラグビー)	みやぎ生協めぐみ野杯U-12地域リーグ2025(サッカー)	宮城県高等学校7人制大会(ラグビー)		
4月21日	月					合同トレセン(サッカー)	合同トレセン(サッカー)		
4月22日	火		総合型 チェアストレッチ(スポ協:本部室)						
4月23日	水						トップスクール(サッカー)		
4月24日	木								
4月25日	金		総合型 シニアステップ(スポ協:本部室)						
4月26日	土	第19回春季宮城県高等学校野球東部地区大会	WEリーグ(サッカー)	WEリーグ(サッカー)		みやぎ生協めぐみ野杯U-12地域リーグ2025(サッカー)	石巻合同トレセン(ラグビー)		
4月27日	日	石巻かほく杯			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	宮城県不惑交流戦(ラグビー)		
4月28日	月	第19回春季宮城県高等学校野球東部地区大会					石巻合同トレセン(ラグビー)		
4月29日	火	東北地区大学準硬式野球春季リーグ				みやぎ生協めぐみ野杯U-12地域リーグ2025(サッカー)	石巻合同トレセン(ラグビー)		
4月30日	水	第19回春季宮城県高等学校野球東部地区大会					トップスクール(サッカー)		

※セイホクパーク石巻（石巻市総合運動公園）における各施設での大会等日程です。（令和7年3月20日現在）
 各大会等予定が変更になる場合がございます。最新情報・予約状況は、お電話（0225-22-9111）にてご確認できます。



石巻トレーニングセンター プログラム予定表



○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	4日(金)・18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	28(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100円をお支払い 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	
	4月回数券サービスDAY	10日(木)20日(日)30日(水)		なし	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。	

4月 休館日・・・24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		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
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		