



～3月も引き続きやります！～

無料体験キャンペーン実施中！

1回体験無料♪

平成29年度 NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ3月 大人の教室日程表

曜日		教室名	時間	場所	開催日			備考
月		ダイエットボクシング	19:30～20:30	市民武道館(練習室5)	5	12	19	
火	☆	やさしいエアロビクス	10:00～11:00	市民武道館(練習室5)	6	13	20	
		初心者バドミントン教室	10:00～11:30	総合体育館(アリーナ)	6	13	20	
	☆	肩こり腰痛予防教室	10:30～11:30	ネーブルみつけ(研修室(1))	6	13	20	
	☆	リフレッシュヨガ教室	13:30～14:30	市民武道館(練習室4)	6	13	20	
	☆	◎ 体調改善コンディショニング	13:30～14:30	ネーブルみつけ(研修室(1))	6	13	20	30年度教室名 「体幹を整えるリフレッシュ体操」
	☆	◎ 脂肪燃焼エアロビクス	19:30～20:30	葛巻ふるさとセンター(多目的ホール)	6	13	20	30年度教室名 「楽しいエアロビクス」
			HIPHOPくずまき	20:35～21:20	葛巻ふるさとセンター(多目的ホール)	6		20
水	☆	◎ ベーシックーヨガ	18:30～19:30	ネーブルみつけ(研修室(1))	7	14		30年度教室名 「ストレッチヨガ」
	☆	ゆったりヨガ	19:45～20:45	ネーブルみつけ(研修室(1))	7	14		
木	☆	◎ 体幹を整えるピラティス	19:00～20:00	ネーブルみつけ(研修室(1))	1	8	15	30年度教室名 「ピラティス」
	☆	◎ リラックスヨガ教室	20:15～21:15	ネーブルみつけ(研修室(1))	1	8	15	30年度教室名 「夜ヨガ教室」
金		健康体操教室	10:00～11:00	市民武道館(練習室4)	2	9	16	
	☆	◎ からだを整える骨盤体操教室 Day	14:00～15:00	ネーブルみつけ(研修室(1))	2	9	16	30年度教室名 「からだを整える骨盤体操」
土		卓球教室(総合体育館)	9:30～11:30	総合体育館(アリーナ)	3	10	17	※3日は今町地区体育館
		◎ ステップエアロ教室	13:00～14:00	市民武道館(研修室5)	3	10	17	30年度教室名 「ステップ運動」

※会場等の都合により変更、中止になることがあります。見附市総合型地域スポーツクラブホームページをご確認のうえご参加ください。

※☆印の教室参加の方は、ヨガマットかバスタオルをお持ちください。

※教室の準備、後片づけは担当講師の指示に従い、行ってください。

※◎は平成30年度教室名が変更となっております。

【NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ事務局(見附市総合体育館内)】

TEL 0258-62-3661 FAX 0258-62-1000

ホームページ http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/