

令和3年度 NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ4月5月6月 日程表（大人向け教室ver）

子ども向け教室は  
次のページにあります

R3/3/30版

曜日		教室名	時間	場所	開催 日																備考
					4月				5月				6月								
月		ダイエットボクシング	19：30～20：30	市民武道館・剣道場	5	12	19	26			10	17	24	31	7	14	21				
火	☆	やさしいZUMBA	10：00～11：00	市民武道館・剣道場	6	13	20	27			11	18	25		1	8	15	22			
		バドミントンサークル	10：00～11：30	総合体育館	6	13	20				11	18 今体	25 今体		1	8		22	29	5/18・25は今町地区体育館全面	
	☆	肩こり腰痛予防教室	10：30～11：30	ネーブル・研修室I	6	13	20	27			11	18	25		1	8	15	22			
	☆	リフレッシュヨガ	13：30～14：30	市民武道館・剣道場	6	13	20	27			11 柔道場	18	25		1	8	15	22			
		弓道教室	19：00～20：30	市民弓道場											1	8	15	22	29		
	☆	楽しい筋トレビクス	19：30～20：30	葛巻ふるさとセンター	6	13	20	27			11	18	25		1	8	15	22			
水		卓球教室（今体）	9：30～10：30	今町地区体育館	7			28										23	30		
	☆	はじめてヨガ	19：45～20：45	葛巻ふるさとセンター 多目的ホール	7	14	21	28			12	19	26		2	9	16	23		12月以降はネーブル研修室I	
木	☆	元気アップ教室	10：00～11：00	ネーブル・研修室I		8		22			13		27			10		24			
		弓道教室	19：00～20：30	市民弓道場											3	10	17	24	7/1		
		男性向けコンディショニング・筋トレ	17：45～18：45	ネーブル・研修室I		8	15 多目的	22		6 多目的	13 多目的		27		3	10 多目的	17	24		4/15、5/6・13、6/10はネーブル多目的	
	☆	ピラティス	19：00～20：00	ネーブル・研修室I		8	15 多目的	22		6 多目的	13 多目的	20	27		3	10 多目的	17	24		4/15、5/6・13、6/10はネーブル多目的	
	☆	夜ヨガ教室	20：15～21：15	ネーブル・研修室I		8	15 多目的	22		6 多目的	13 多目的	20	27		3	10 多目的	17	24		4/15、5/6・13、6/10はネーブル多目的	
金	☆	ほぐして動かす身体ラクラク運動	10：00～11：00	市民武道館・柔道場		9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18				
	☆	ゆがみ改善骨盤体操(金)	14：00～15：00	ネーブル・研修室I		9	16	23	30	7 多目的	14	21	28		4	11	18				
土		卓球教室（総合体育館）	9：30～11：30	総合体育館		10	17	24			8	15	22	29	5 今体	12 今体	19	26			
金	▲	コンディショニングエアロ	19：30～20：30	中央公民館		9	16	23	30		14	21	28		4	11	18	25			
土	▲	ステップ運動	13：00～14：00	市民武道館・剣道場		10	17	24			8	15	22	29	5	12	19	26			
	▲	バレトン	19：00～20：00	市民武道館・剣道場		10	17	24			8	15	22	29	5	12	19	26			
日	▲	スッキリ美肌体操	9：15～10：15	市民武道館・剣道場		11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27			

※今後の社会情勢や施設の開館条件によっては、日程・会場などに変更、中止になることもあります。

※☆印の教室参加の方は、ご自身の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。

※退会の際は決められた様式にてご提出願います。

※▲の教室はどこに参加しても構いません。

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  
[http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke\\_sports/](http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/)  
「Facebook」を始めました！

令和3年度 MIKEスポ～見附市総合型地域スポーツクラブ～4月5月6月 日程表（子ども向け教室ver）

大人向け教室は  
前のページにあります

R3/3/30版

曜日	教室名	時間	場所	開催日														備考	
				4月				5月				6月							
月	カワイチャレンジ体育教室（総体）	17：00～17：50	市民武道館・剣道場		12	19	26				17	24	31	7	14	21			
火	カワイ新体操クラス	16：30～17：20	総合体育館	6	13	20				11	18			1	8		22	29	
	ジュニアスポーツ万能教室	17：00～18：00	総合体育館	6	13	20				11	18	25		1	8		22	29	
	チアリーディング（年長～小2）	17：30～18：20	葛巻ふるさとセンター	6	13	20	27			11	18	25		1	8	15	22		
	チアリーディング（小3～）	18：25～19：15	葛巻ふるさとセンター	6	13	20	27			11	18	25		1	8	15	22		
水	カワイチャレンジ体育教室（今体）	16：40～17：30	今町地区体育館		14	21	28			12	19	26		2	9		23		
	中学生・運動スポーツ空間	17：45～19：15	総合体育館	7	14	21				12	19	26		2	9	16	23		
木	オールマイティースポーツ	17：30～18：30	総合体育館		8	15	22		6	13	20	27		3 剣道場	10	17	24		
	H I P H O Pダンス(入門)	18：00～19：00	アルカディア小ホール		8 中公 中ホール	15 中公 中ホール	22		6	13 中公 中ホール	20 中公 中ホール	27		3	10 中公 中ホール	17 中公 中ホール	24		会場は変更になる場合があります。詳しくは教室で配布する「HIPHOPダンス日程表」をご確認ください。
	H I P H O Pダンス(初級)	19：10～20：10	アルカディア小ホール		8 中公 中ホール	15 中公 中ホール	22		6	13 中公 中ホール	20 中公 中ホール	27		3	10 中公 中ホール	17 中公 中ホール	24		
	H I P H O Pダンス(中級)	20：20～21：20	アルカディア小ホール		8 中公 中ホール	15 中公 中ホール	22		6	13 中公 中ホール	20 中公 中ホール	27		3	10 中公 中ホール	17 中公 中ホール	24		
金	カワイチャレンジ体育キッズ教室	16：15～17：00	総合体育館		9	16	23			14	21	28			11	18	25		
	カワイチャレンジ体育教室（総体）	17：00～17：50	総合体育館		9	16	23			14	21	28			11	18	25		
	ランニング教室	18：30～19：30	運動公園 今町地区体育館		9	16	23		7	14	21	28		4	11	18	25		5月以降は運動公園。雨天時は今町地区体育館。会場は当日の12時に教室LINEでお知らせします
土	親子うんどうあそび	9：15～10：15	市民武道館		10		24			8		22		5		19			
	かけっこ教室	9：30～10：30	今町地区体育館		10	17	24			8									

※今後の社会情勢によっては、日程・会場などに変更、中止になることがあります。

※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。

※退会の際は決められた様式にてご提出願います。

※ランニング教室の会場は当日の正午に決定し、教室LINEでお知らせします。

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  
[http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke\\_sports/](http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/)  
「Facebook」を始めました！