

令和3年度 見附市総合型地域スポーツクラブ～MIKEスポ～7月8月9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

R3/5/17版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考		
				7月				8月				9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			16	23	30	6	13		27		
火	☆ やさしいZUMBA	10:00~11:00	市民武道館・剣道場	6	13	20	27			10	17	24	31	7	14		28	
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館	6	13	20	27	8月休み				7	14		28			
	☆ 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			10	17	24	31	7	14		28	
	☆ リフレッシュヨガ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場	6	13	20	27			10	17	24	31	7	14		28	
	☆ 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			10	17	24	31	7	14		28	
水	卓球教室 (今体)	9:30~10:30	今町地区体育館	7			28	8月休み				1			22	29		
	☆ 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	4		18	25		1	8	15		29	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					12		26		9			30	7/8は10:00~11:30
	弓道教室	19:30~20:30	市民弓道場	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	1	8	15		5	12	19	26		2	9	16			8/26は武道館剣道場
	☆ ピラティス	19:00~20:00	ネーブル・研修室I	1	8	15		5	12	19			2	9	16			7/29は武道館剣道場
	☆ 夜ヨガ教室	20:15~21:15	ネーブル・研修室I	1	8	15		5	12	19			2	9	16			7/29は武道館剣道場
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	2	9	16		30	6		20	27		3	10	17	24	
	☆ ゆがみ改善骨盤体操(金)	14:00~15:00	ネーブル・研修室I	2	9	16		30	6		20	27		3	10	17	24	
土	卓球教室 (総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館		10	17		31	8月休み				4	11		25		
金	▲ コンディショニングエアロ	19:30~20:30	中央公民館	2	9	16		30	6		20	27		3	10	17	24	
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場	3	10	17		31	7		21	28		4	11	18	25	
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	3	10	17		31	7		21	28		4	11	18	25	
日	▲ スッキリ美肌体操	9:15~10:15	市民武道館・剣道場	4	11	18			1	8		22	29	5	12	19	26	

※今後の社会情勢や施設の開催条件によっては、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。



LINE_QRコード

見附市総合型地域スポーツクラブ～MIKEスポ～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/
「Facebook」を始めました!

令和3年度 見附市総合型地域スポーツクラブ～MIKEスポ～7月8月9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

R3/5/25版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考		
				7月				8月				9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	5	12	19					16	23	30	6	13		27	
火	カワイ新体操クラス	16:30~17:20	総合体育館	6	13	20					17	24	31	7	14		28	
	ジュニアスポーツ万能教室	17:00~18:00	総合体育館	6	13	20	27			10	17	24	31	7	14		28	
	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			10	17	24	31	7	14		28	
	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			10	17	24	31	7	14		28	
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	7	14	21					18	25		1	8	15	22	
	中学生・運動スポーツ空間	17:45~19:15	総合体育館	7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15		29
木	オールマイティースポーツ	17:30~18:30	総合体育館	1	8	15		29	5		19	26		2	9	16		30
	HIPHOPダンス(入門)	18:00~19:00	主に アルカディア小ホール	1	8 中公 中ホール	15 中公 中ホール		29	5		19 中公 中ホール	26		2	9 中公 中ホール	16 中公 中ホール		30
	HIPHOPダンス(初級)	19:10~20:10	主に アルカディア小ホール	1	8 中公 中ホール	15 中公 中ホール		29	5		19 中公 中ホール	26		2	9 中公 中ホール	16 中公 中ホール		30
	HIPHOPダンス(中級)	20:20~21:20	主に アルカディア小ホール	1	8 中公 中ホール	15 中公 中ホール		29	5		19 中公 中ホール	26		2	9 中公 中ホール	16 中公 中ホール		30
金	カワイチャレンジ体育キッズ教室	16:15~17:00	市民武道館・剣道場	2	9	16					20	27		3	10	17	24	
	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	2	9	16					20	27		3	10	17	24	
	ランニング教室	18:30~19:30	運動公園 今町地区体育館	2	9 今体	16		30	6		20	27		3	10	17	24	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・柔道場	3		17			7			28			11		25	

※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。



総合型LINE



チアリーディング
LINE



HIPHOPダンス
LINE



ランニング教室
LINE

見附市総合型地域スポーツクラブ～MIKEスポ～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/

「Facebook」を始めました!