

令和4年度 MIKEスポ～見附市総合型地域スポーツクラブ～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

R4/6/13版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考		
				7月				8月				9月						
月	☆健康でぴんぴん教室	13:30~14:30	市民武道館・剣道場	4	11		25		1	8		22	29	5	12		26	
	ボクシングシェイプ	19:30~20:30	市民武道館・剣道場	4	11		25		1	8		22	29	5	12	19	26	
火	☆ZUMBA	10:00~11:00	市民武道館・剣道場	5	12	19	26		2	9		23	30	6	13	20		
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館	5	12	19	26							6	13	20	27	
	☆肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブル・研修室I	5	12	19	26		2	9		23	30	6	13	20	27	
	☆リフレッシュヨガ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場	5	12	19	26		2	9		23	30	6	13	20		
	☆楽しい筋トレビクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター	5	12	19	26			9		23	30	6	13	20	27	
水	卓球教室（今体）	9:30~10:30	今町地区体育館	6			27							7			28	
	（ネーブル）ヨガ教室	10:30~11:30	ネーブル・研修室I	6	13	20			3	10	17	24	31		14	21	28	
	☆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	6	13	20	27			10	17	24	31	7	14	21		
木	☆いつまでもぴんぴん！健康体操	10:00~11:00	ネーブル・研修室I	介	14	介			介		介	25		介	8	介	22	29
	☆ピラティス	19:00~20:00	ネーブル・研修室I	7	14	21			4		18	25		1	8	15	22	29
	☆夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室I	7	14	21			4		18	25		1	8	15	22	29
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	1	8	15	22		5		19	26		2	9	16		30
	☆ゆがみ改善骨盤体操（金）	14:00~15:00	ネーブル・研修室I		8	15	22	29	5		19	26		2	9	16		30
土	卓球教室（総合体育館）	9:30~11:30	総合体育館			16	23	今体						3	10	17	24	今体
金	▲コンディショニングエアロ	19:30~20:30	中央公民館	1	8	15	22		5		19	26		2	9	16		30
土	▲ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場	2	9		23	30	6		20	27		3	10	17		
	▲バレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	2	9	16		30	6		20	27		3	10	17		
日	▲トータルフィットネス	9:15~10:15	市民武道館・剣道場	3	10		24	31	7		21	28		4	11		25	

※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。

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/
「Facebook」を始めました！

令和4年度 MIKEスポ～見附市総合型地域スポーツクラブ～7月8月9月 日程表 (子ども向け教室ver)

R4/6/13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	4	11		25			8		22	29	5	12		26			
	(今体) 幼児うんどうあそび	16:40~17:30	今町地区体育館	4	11									5	12		26			
	(今体) ジュニアスポーツ万能教室	18:00~19:00	今町地区体育館	4	11	18	25			1	8		22	29	5	12		26		
火	カワイ新体操クラス	16:30~17:20	総合体育館	5	12	19	26					23	30	6	13		27			
	(総体) ジュニアスポーツ万能教室	17:00~18:00	総合体育館	5	12	19	26			9	16	23	30	6	13		27			
	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	5	12	19	26			9		23	30	6	13	20	27			
	チアリーディング (小3~)	18:25~19:15	葛巻ふるさとセンター	5	12	19	26			9		23	30	6	13	20	27			
水	カワイチャレンジ体育教室 (今体)	17:00~17:50	今町地区体育館	6	13	20						24	31	7	14	21	28			
	ランニング教室 (水)	17:45~18:45	運動公園 総合体育館	6	13	20	27			10	17	24	31	7	14		28		雨天時は総合体育館。会場は当日の12時に教室LINEでお知らせします	
木	オールマイティスポーツ	17:30~18:30	総合体育館	7	14	21	28			4		18	25		1	8	15	22		
	HIPHOPダンス(入門)	18:00~19:00	アルカディア小ホール 中央公民館中ホール	7 アルカ ディア	14 中公	21 中公	28 アルカ ディア			4 アルカ ディア		18 中公	25 アルカ ディア		1 アルカ ディア	8 中公	15 中公	22 アルカ ディア		
	HIPHOPダンス(初級)	19:10~20:10	アルカディア小ホール 中央公民館中ホール	7 アルカ ディア	14 中公	21 中公	28 アルカ ディア			4 アルカ ディア		18 中公	25 アルカ ディア		1 アルカ ディア	8 中公	15 中公	22 アルカ ディア		
	HIPHOPダンス(中級)	20:20~21:20	アルカディア小ホール 中央公民館中ホール	7 アルカ ディア	14 中公	21 中公	28 アルカ ディア			4 アルカ ディア		18 中公	25 アルカ ディア		1 アルカ ディア	8 中公	15 中公	22 アルカ ディア		
金	カワイチャレンジ体育キッズ教室	16:15~17:00	武道館剣道場/総合体育館	1 剣道 場	8 剣道 場	15 剣道 場	22 剣道 場					19 剣道 場	26 剣道 場			9	16		30	7.8月市民武道館剣道場 9月 総合体育館アリーナ
	カワイチャレンジ体育教室 (総体)	17:00~17:50	武道館剣道場/総合体育館	1 剣道 場	8 剣道 場	15 剣道 場	22 剣道 場					19 剣道 場	26 剣道 場			9	16		30	7.8月市民武道館剣道場 9月 総合体育館アリーナ
	ランニング教室 (金)	18:30~19:30	運動公園 今町地区体育館	1	8 今体	15		29	5		19	26			2	9	16		30	7/8天候関係なく今町地区体育館 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	2	9	16	23			6		20	27			3	10	17	24	
	夏休みジュニア陸上	8:30~10:00	運動公園 今町地区体育館	2	9 今体	16		30	6		20	27								7/9天候関係なく今町地区体育館

※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。

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/

「Facebook」を始めました!