

子ども向け教室は
次のページにあります

令和5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）

R5/7/3版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考			
				7月				8月				9月							
月	ボクシングシェイプ	19:30~20:30	市民武道館・剣道場	3	10		24	31		7		21	28	4	11		25		
火	☆ ZUMBA	10:15~11:15	市民武道館・剣道場	4	11	18			1	8		22	29	5	12	19	26		
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館	4	11	18	25		8月休み				5	12	19	26	7/25追加		
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:15~11:15	ネーブル・研修室I	4	11	18			1	8 多目的		22	29	5	12	19	26	8/8ネーブル多目的	
	☆ リフレッシュヨガ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場	4	11	18			1	8		22	29	5	12	19	26		
	☆ 楽しい筋トレピクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター	4	11	18			1	8		22	29	5	12	19	26		
水	卓球教室（今体）	9:30~11:30	今町地区体育館	5					8月休み				6			27			
	☆ 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	5	12	19	26			9		23	30	6	13	20	27		
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	6 介護	13	20			3 介護	10 多目的	17 介護	24		7 介護	14	21 介護	28	8/10ネーブル多目的	
	☆ よるヨガ	19:00~20:00	ネーブル・研修室I	6 多目的	13	20				10 多目的	17 多目的	24	31	7 多目的	14	21	28		
	☆ 夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室I	6 多目的	13	20				10 多目的	17 多目的	24	31	7 多目的	14	21	28		
金	ほぐして動かす身体ラクラク運動	10:15~11:15	市民武道館・柔道場	7	14	21	28		4		18	25		1	8	15	22		
	☆ 骨盤調整&体力筋力低下予防運動	14:00~15:00	ネーブル・研修室I	7	14	21	28		4 多目的		18	25 剣道場		1 剣道場	8	15	22	29	9/4ネーブル多目的 9/1.25武道館剣道場
土	卓球教室（総合体育館）	9:30~11:30	総合体育館	1		15	22	29	8月休み				2 今体	9 今体	6 今体	23 今体	30	9/2.9.23今町地区体育館 9/16休み 9/23開催	
金	▲ はじめてエアロピクス	19:30~20:30	中央公民館		7	14	21	28	4		18	25		1	8	15	22	29	9/22休み9/29開催
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場	1	8	15	22		5		19	26		2	9	16		30	
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	1	8	15	22		5		19	26		2	9	16		30	
日	▲ トータルフィットネス	9:15~10:15	市民武道館・剣道場	2	9		23	30	6		20	27		3	10	17			

※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5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)

R5/5/26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	3	10		31			21	28		4	11		25		
	(今体) 幼児うんどうあそび	16:40~17:30	今町地区体育館	3	10		24						4	11		25		
	(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	3	10		24	31	7		21	28		4	11		25	
火	(総体) ジュニアスポーツ万能教室	17:15~18:15	総合体育館	4	11	18	25		1	8		22 プール	29	5	12	19	26	7月25日休み 9月26日開催 ※8月22日プール
	キッズチア	16:40~17:25	葛巻ふるさとセンター	4	11	18			1	8		22	29	5	12	19	26	第2期 8/1~10/10まで10回
	チアリーディング (小1~小3)	17:30~18:20	葛巻ふるさとセンター	4	11	18			1	8		22	29	5	12	19	26	
	チアリーディング (小4~)	18:25~19:15	葛巻ふるさとセンター	4	11	18			1	8		22	29	5	12	19	26	
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	5	12	19						23	30	6	13	20	27	
	ランニング教室 (水)	18:00~19:00	運動公園 総合体育館	5	12	19	26			9	16		30	6	13		27	
木	オールマイティスポーツ	17:30~18:30	総合体育館	6	13	20	27			10	17	24	31	7	14	21	28	
	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	6 アルカ ディア	13 中央 公民	20 中央 公民	27 アルカ ディア			10 中央 公民	17 中央 公民	24 アルカ ディア	31 中央 公民	7 アルカ ディア	14 中央 公民	21 中央 公民	28 アルカ ディア	7月13日休み 8月31日中央公民館大ホール開催
	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	6 アルカ ディア	13 中央 公民	20 中央 公民	27 アルカ ディア			10 中央 公民	17 中央 公民	24 アルカ ディア	31 中央 公民	7 アルカ ディア	14 中央 公民	21 中央 公民	28 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	6 アルカ ディア	13 中央 公民	20 中央 公民	27 アルカ ディア			10 中央 公民	17 中央 公民	24 アルカ ディア	31 中央 公民	7 アルカ ディア	14 中央 公民	21 中央 公民	28 アルカ ディア	
カワイチャレンジ体育キッズ教室	16:15~17:00	剣道場/総合体育館	7 剣道 場	14 剣道 場	21 剣道 場					18 剣道 場	25 剣道 場		1	8	22	29	7.8月 武道館剣道場	
金	カワイチャレンジ体育教室 (総体)	17:00~17:50	剣道場/総合体育館	7 剣道 場	14 剣道 場	21 剣道 場					18 剣道 場	25 剣道 場		1	8	22	29	7.8月 武道館剣道場
	ランニング教室 (金)	18:30~19:30	運動公園 今町地区体育館	7	14 今体	21	28		4		18	25		1	8	15	22	7/14天候関係なく 今町地区体育館
	親子うんどうあそび	9:15~10:15	市民武道館・柔道場	1	8	15	22		5		19	26		2	9	16	30	
土	夏休みジュニア陸上	8:30~10:00	運動公園 今町地区体育館	1 今体	8	15 今体	22	29	5		19 今体	26						7/1、15、8/19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!