

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～1月2月3月 日程表（大人向け教室ver）

R6/1/10版

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 場所 | 開催日 | | | | | | | | | | | | 備考 | | |
|----|-------------------|-------------|----------------------|--------------|-----------|----------|----|----------|----------|-----------|----------|----|----|-----------|---------|-------------------------------------|------------|---------------------|
| | | | | 1月 | | | 2月 | | | 3月 | | | | | | | | |
| 月 | ボクシングシェイプ | 19:30~20:30 | 市民武道館・剣道場 | | | 15 | 22 | 29 | 5 | | 19 | 26 | | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 火 | ☆ ZUMBA | 10:15~11:15 | 市民武道館・剣道場 | | 9 | 16 | 23 | 30 | | 13 | 20 | 27 | | 5 | 12 | 19 | | |
| | バドミントンサークル | 10:00~11:30 | 総合体育館 | | 9 | 16 | 23 | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 5 | 12 | 19 | | |
| | ☆ 肩こり腰痛予防教室 | 10:15~11:15 | ネーブル・研修室I | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | | 20 | 27 | | 5 | 12 | 19 | 2/6 武道館剣道場 | |
| | ☆ リフレッシュヨガ | 13:30~14:30 | 市民武道館・剣道場 | | 9 | 16 | 23 | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 5 | 12 | 19 | | |
| | ☆ 楽しい筋トレビクス | 19:30~20:30 | 葛巻ふるさとセンター | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 5 | 12 | 19 | 1/9代替日⇒1/30 | | |
| 水 | 卓球教室（今体） | 9:30~11:30 | 今町地区体育館 | | | 24 | 31 | 7 | | | 28 | | 6 | | | | | |
| | ☆ 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 | | 10 | 17 | 24 | | 7 | 14 | 21 | 28 | | 6 | 13 | 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 | | 11 介護 | 18 介護 | 25 | | 1 介護 | | 15 介護 | | 29 | 7 介護 | 14 | 21 介護 | 28 | |
| | ☆ よるヨガ | 19:00~20:00 | ネーブル・研修室I | 4 | 11 多目的 | 18 | | 1 剣道場 | | 15 多目的 | 22 | 29 | 7 | 14 剣道場 | 21 | 1/11 2/15ネーブル多目的 2/1.3/14 武道館剣道場 | | |
| | ☆ 夜ヨガ | 20:15~21:15 | ネーブル・研修室I | 4 | 11 多目的 | 18 | | 1 剣道場 | | 15 多目的 | 22 | 29 | 7 | 14 剣道場 | 21 | 1/11 2/15ネーブル多目的 2/1.3/14 武道館剣道場 | | |
| 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 | 5 | 12 | 19 | | 2 | 9 | 16 | | | 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 | 5 | 12 | 19 | | 2 剣道場 | 9 剣道場 | 16 | | | 1 | | 15 | 22 | 29 | 2/2.9 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 | 6 今体 | 13 | 20 今体 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | | 2 今体 | 9 今体 | 16 | 23 | 1/6.20 3/2.9今町地区体育館 |
| 金 | ▲ はじめてエアロビクス | 19:30~20:30 | 中央公民館 | 5 | 12 | 19 | | 2 | 9 | 16 | | | 1 | 8 | 15 | 22 | | |
| 土 | ▲ ステップ運動 | 13:00~14:00 | 市民武道館・剣道場 | | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | | | 9 | 16 | 23 | |
| | ▲ バレトン | 19:00~20:00 | 市民武道館・剣道場 | | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | | 2 | 9 | 16 | 23 | |
| 日 | ▲ トータルフィットネス | 9:15~10:15 | 市民武道館・剣道場 | | 14 | 21 柔道 | 28 | | 4 | 11 | 18 | | | 3 | 10 | 17 | 24 | |

※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。

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！

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 場所 | 開催日 | | | | | | | | | | | | 備考 | | |
|----|-------------------|-------------|------------------------|-----|--------------|---------------|----|----|---|----|----|----|--|---|----|----|----|---------------------|
| | | | | 1月 | | | 2月 | | | 3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 | | | 15 | 22 | 29 | 5 | | 19 | 26 | | 4 | 11 | 18 | | |
| | (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 | | | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 4 | 11 | 18 | 25 | 4/1 |
| | (総体) ジュニアスポーツ万能教室 | 17:15~18:15 | 総合体育館 | | 9 | 16 | 23 | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 5 | 12 | 19 | | |
| | キッズチア | 16:40~17:25 | 葛巻ふるさとセンター 多目的 | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | | 20 | | | 5 | 12 | 19 | | |
| | 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 多目的 | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 5 | 12 | 19 | | |
| | チアリーディング (小4~) | 18:25~19:15 | 葛巻ふるさとセンター 多目的 | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 5 | 12 | 19 | | 1/9代替日⇒1/16 |
| | チアリーディングレベルアップ | 19:20~20:15 | 葛巻ふるさとセンター 研修室1.2 | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | | 27 | | | | | | 1/9代替日⇒1/16 1/30研修室 |
| 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 | | 10 | 17 | 24 | | 7 | 14 | 21 | | | 6 | 13 | | 27 | |
| | ランニング教室 (水) | 18:00~19:00 | 運動公園 総合体育館 | | 10 | 17 | 24 | | 7 | 14 | 21 | 28 | | 6 | 13 | | 27 | |
| 木 | オールマイティスポーツ | 17:30~18:30 | 総合体育館 | | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | | 7 | 14 | 21 | | |
| | HIPHOPダンス(入門) | 18:00~19:00 | アルカディア練習室 中央公民館中ホール | | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | | 7 | 14 | 21 | | |
| | HIPHOPダンス(初級) | 19:10~20:10 | アルカディア練習室 中央公民館中ホール | | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | | 7 | 14 | 21 | | |
| | HIPHOPダンス(中級) | 20:20~21:20 | アルカディア練習室 中央公民館中ホール | | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | | 7 | 14 | 21 | | |
| 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 | | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | | | 1 | 8 | 15 | | |
| | カワイチャレンジ体育教室 (総体) | 17:00~17:50 | 総合体育館 | | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | | | 1 | 8 | 15 | | |
| | ランニング教室 (金) | 18:30~19:30 | 運動公園 今町地区体育館 | 5 | 12 | 19 | | | 2 | 9 | 16 | | | 1 | 8 | 15 | 22 | |
| 土 | 親子うんどうあそび | 9:15~10:15 | 市民武道館・柔道場 | | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | | | 9 | 16 | 23 | |
| 土 | 親子運動 | 10:30~11:30 | 総合体育館アリーナ 柔道場 | | 13 | 20 | | | 3 | 10 | | 24 | | | 9 | | 23 | |

※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!