

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
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	12/25代替日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	オールマイティースポーツ	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			10月よりアルカディア開催は、練習室
	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			会場変更時は「LINE」でお知らせします。
	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			1月~3月剣道場
	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			1月~3月剣道場
	ランニング教室 (金)	18:30~19:30	運動公園 今町地区体育館	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		1/20.2/24.3/9柔道場

※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!