

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考					
				4月				5月				6月									
				1	8	15	22	7	14	21	28	3	10	17	24						
月	ボクシングシェイプ	19:30~20:30	市民武道館・剣道場																		
火	☆ ZUMBA	10:15~11:15	市民武道館・剣道場		9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18					
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館		9	16	23	30	7			28		4		18	25				
	☆ 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	7	14	21	28		4	11	18					
	☆ リフレッシュヨガ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場		9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18					
	弓道教室	19:00~20:30	市民弓道場						7	14	21	28		4							
	☆ 楽しい筋トレビクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター 多目的ホール		9	16	23	30	7	14	21	28		4	11		25				
水	卓球教室 (今体)	9:30~11:30	今町地区体育館	3			24				29		5			26					
	リズムエンジョイエクスサイズ	14:00~15:00	今町地区体育館					1 体験会	8	15	22	29	5	12	19	26				5/1体験会	
	☆ 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		1	8	15	22		5	12	19	26				
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	4 介護	11	18	25		2 介護	9	16	23		6 介護	13	20	27				
	弓道教室	19:00~20:30	市民弓道場						9	16	23	30	6								
	☆ よるヨガ	19:00~20:00	ネーブル・研修室Iほか		11 体験	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27				4/11体験会 4/25・5/23武道館柔道場	
	☆ 夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室Iほか		11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27				4/25・5/23・6/27武道館柔道場	
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		12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28					
	☆ 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		19	26		10	17	24	31	7	14	21	28				4/19 15時から他団体借用アリ	
	☆ ゆったりヨガ	19:30~20:30	市民武道館・柔道場	5 体験会		19	26		10	17	24	31	7	14	21	28				4/5体験会	
土	卓球教室 (総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館	6	13	20			11	18	25 今体		1	8		22				5/25特別支援運動会のため今町地区体育館	
金	▲ はじめてエアロビクス	19:30~20:30	中央公民館		12	19	26		10	17	24 剣道場	31	7	14	21	28				5/24武道館剣道場	
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場	6	13	20	27		11	18	25		1	8	15	22					
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	6	13	20	27		11	18	25		1	8	15	22					
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	28		12	19	26		2	9	16	23					

※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。



総合型LINE

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/](http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/)  
「Facebook」を始めました!

大人向け教室は  
本紙裏面にあります

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考	
				4月				5月				6月					
月	(今体) 幼児うんどうあそび	16:40~17:30	今町地区体育館						13		27		3	10	17	24	~7/29までの全10回
	(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	8	15	22			13		27		3	10	17	24	4/1令和5年度代替分
火	(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		7	14	21	28		4	11	18	25	
	チアリーディング (小1~小2)	17:30~18:20	葛巻ふるさとセンター 多目的ホール	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11		25	
	チアリーディング (小3~)	18:25~19:15	葛巻ふるさとセンター 多目的ホール	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11		25	
	チア・レベルアップ教室	19:20~20:15	葛巻ふるさとセンター 研修室1・2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11		25	4/16.5/21 1階子どもルーム
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			8	15		29	5	12	19		
	キッズチア	17:00~17:45	葛巻ふるさとセンター 多目的ホール		17				1	8	15		29	5	12	19	
	短期チアリーディング	18:00~18:50	葛巻ふるさとセンター 多目的ホール		17				1	8	15		29	5	12	19	
	ミズノ運動スクール	18:00~19:00	総合体育館						1 体験会	8	15	22	29	5	12	26	5/1体験会
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		2	9	16	23		6	13	20	27	4/25武道館剣道場
	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 中公	18 中公	25 アルカ ディア			9 中公	16 中公	23 アルカ ディア	30 アルカ ディア	6 アルカ ディア	13 中公	20 中公	27 アルカ ディア	会場変更時は「LINE」でお知らせします。
	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 中公	18 中公	25 アルカ ディア			9 中公	16 中公	23 アルカ ディア	30 アルカ ディア	6 アルカ ディア	13 中公	20 中公	27 アルカ ディア	
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 中公	18 中公	25 アルカ ディア			9 中公	16 中公	23 アルカ ディア	30 アルカ ディア	6 アルカ ディア	13 中公	20 中公	27 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	総合体育館	12	19	26			10	17	24		7	14	21		4/26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			10	17	24		7	14	21		4/26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	12	19	26			10	17	24	31	7	14	21	28	4月は今町地区体育館 5~10月は運動公園 (雨天時は今体)
土	親子うんどうあそび	9:15~10:15	市民武道館・柔道場	6	13	20	27		11	18	25		1	8	15	22	

※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、総合型LINEでお知らせします。



総合型LINE

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) TEL0258-62-3661 FAX0258-62-1000  
[http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke\\_sports/](http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/)  
 「Facebook」を始めました!