

平成30年度 NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ10月11月12月 日程表

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考	
				10月			11月			12月							
月曜日	ダイエットボクシング	19:30~20:30	市民武道館	1		15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	
	骨盤呼吸体操	20:35~21:20	市民武道館	1		15		29	5	12	19	26		3	10	17	
火曜日	☆ やさしいエアロビクス	10:00~11:00	市民武道館	2		16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	
	初心者バドミントン教室	10:00~11:30	総合体育館	2		16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブルみつけ、他	2	9		23	30	6	13	20	27		4	11	18	10/2は多目的広場。10/9は市民武道館練習室5
	☆ リフレッシュヨガ教室	13:30~14:30	市民武道館	2		16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	
	☆ 体幹を整えるリフレッシュ体操	13:30~14:30	ネーブルみつけ、他	2	9		23	30	6	13	20	27		4	11	18	10/2は多目的広場。10/9は市民武道館練習室5
	カワイ新体操クラス	16:30~17:20	総合体育館	2		16	23	30	6	13		27		4	11	18	
	ちびっこぽぽ一つぽんのう教室	17:00~18:00	市民武道館	2		16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	
	ジュニアスポーツ万能教室	17:00~18:00	総合体育館、他	2		16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	
	☆ 楽しいエアロビクス	19:30~20:30	萬巻ふるさとセンター	2	9	16		30	6	13	20	27		4	11	18	
☆ HIPHOPくずまき	20:35~21:20	萬巻ふるさとセンター	2	9	16		30	6	13	20	27		4	11	18		
水曜日	卓球教室(今体)	9:30~11:30	今町地区体育館	3			24	31				28		5		26	
	大人の水中運動教室	10:30~11:15	中田スイミングクラブ	3	10	17	24		7	14	21	28					
	カワイチャレンジ体育教室(今体)	16:40~17:30	今町地区体育館	3		17	24	31		14		28		5	12	19	
	カワイチャレンジ体育教室(総体)	17:00~17:50	総合体育館	3	10	17		31	7	14		28		5	12	19	
	☆ ストレッチヨガ	18:30~19:30	ネーブルみつけ、他	3		17	24		7	14	21	28		5	12	19	
	☆ ゆったりヨガ	19:45~20:45	ネーブルみつけ、他	3		17	24		7	14	21	28		5	12	19	
木曜日	競技にチャレンジ	17:00~18:00	総合体育館・武道館		11	18	25		1	15	22	29	6	13	20		11/1・15は市民武道館練習室5
	HIPHOP教室(ビギナー)	18:00~19:00	アルカディア練習室	4	11	18	25		1	8	15		29	6	13	20	
	HIPHOP教室(ミディアム)	19:10~20:10	アルカディア練習室	4	11	18	25		1	8	15		29	6	13	20	
	HIPHOP教室(Aクラス)	20:20~21:20	アルカディア練習室	4	11	18	25		1	8	15		29	6	13	20	
	☆ ピラティス	19:00~20:00	ネーブルみつけ、他	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	10/11は市民武道館練習室4
	☆ 夜ヨガ教室	20:15~21:15	ネーブルみつけ、他	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	10/11は市民武道館練習室4
金曜日	☆ 健康体操教室	10:00~11:00	市民武道館	5	12	19	26		2	9	16		30	7	14	21	
	☆ からだを整える骨盤体操	14:00~15:00	ネーブルみつけ、他	5	12	19	26		2	9	16		30	7	14	21	10/5・12・26・11/2・30・12/14は市民武道館練習室5
	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			30	7	14	21	
	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			30	7	14	21	
	ランニング教室	18:30~19:30	運動公園/今町地区体育館	5	12	19	26		2		16		30	7	14	21	雨天時・11月以降は今町地区体育館
土曜日	卓球教室(総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館	6	13		27		10	17	24		1	8	15	22	10/13、11/24は今町地区体育館
	小学生体力向上教室	9:30~10:30	運動公園/今町地区体育館	6	13		27		3								
	ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館	6	13	20	27		10	17	24		1	8	15	22	
日曜日	美ボディ体操	9:30~10:30	市民武道館			14	21		4								
不定期	硬式野球教室	9:00~12:00	運動公園野球場				20			11							練習試合が入る場合があります。その場合、時間に変更あり

※会場都合により変更、中止になることがあります。

※☆印の教室参加の方は、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。

※教室を月単位でお休み、退会の際は必ず、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開催日の正午に決定し、当クラブホームページに掲載しますのでご確認ください。

NPO法人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)TEL0258-62-3661FAX0258-62-1000

http://www.mitsukey-sports.com/mitsukey_sports/