

平成30年度 NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ4月5月6月 日程表

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考	
				4月			5月				6月						
月曜日	骨盤呼吸体操	18:35~19:20	市民武道館		9	16	23	7	14	21	28	4	11	18			
	ダイエットボクシング	19:30~20:30	市民武道館		9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25		
火曜日	☆ やさしいエアロビクス	10:00~11:00	市民武道館		10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26		
	初心者バドミントン教室	10:00~11:30	総合体育館		10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26		
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブルみつけ、他		10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26		
	☆ リフレッシュヨガ教室	13:30~14:30	市民武道館		10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26		
	☆ 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		10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26		
	カワイ新体操クラス	16:30~17:20	総合体育館		10	17	24	8	15	22			12	19	26		
	ちびっこすぽーつぽんのう教室	17:00~18:00	市民武道館		10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26		
	ジュニアスポーツ万能教室	17:00~18:00	総合体育館、他		10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26		6月5日は市民武道館練習室5
	弓道教室	19:30~20:30	市民弓道場									5	12	19	26		
	☆ 楽しいエアロビクス	19:30~20:30	萬巻ふるさとセンター		10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26		4月10日は研修室1・2
☆ HIPHOPくまき	20:35~21:20	萬巻ふるさとセンター		10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26		4月10日は研修室1・2	
水曜日	卓球教室(今体)	9:30~11:30	今町地区体育館				25			23	30	6			27		
	大人の水中運動教室	10:30~11:15	中田スイミングクラブ					9	16	23	30	6	13	20	27		
	おやこふれあい体操	10:30~11:30	市民武道館		11	18	25	9	16	23	30		13	20	27		
	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		11	18	25	9	16	23		6	13	20			
	カワイチャレンジ体育教室(総体)	17:00~17:50	総合体育館		11	18	25	9	16	23			13	20	27		
	☆ ストレッチヨガ	18:30~19:30	ネーブルみつけ、他		11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27		
☆ ゆったりヨガ	19:45~20:45	ネーブルみつけ、他		11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27			
木曜日	やさしいステップ運動	13:30~14:30	市民武道館		12	19	26	10	17		31	7	14	21	28		
	競技にチャレンジ	17:00~18:00	総合体育館・武道館		12		26	10	17		31	7	14	21	28		
	HIPHOP教室(ビギナー)	18:00~19:00	アルカディア練習室		12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28		
	HIPHOP教室(ミディアム)	19:10~20:10	アルカディア練習室		12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28		
	HIPHOP教室(Aクラス)	20:20~21:20	アルカディア練習室		12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28		
	弓道教室	19:30~20:30	市民弓道場									7	14	21	28		
	☆ ピラティス	19:00~20:00	ネーブルみつけ、他		12	19	26	10	17	24		7	14	21	28		5月24日はネーブル多目的広場
☆ 夜ヨガ教室	20:15~21:15	ネーブルみつけ、他		12	19	26	10	17	24		7	14	21	28		5月24日はネーブル多目的広場	
金曜日	☆ 健康体操教室	10:00~11:00	市民武道館		13	20	27	11	18	25		1	8	15	22		
	☆ からだを整える骨盤体操	14:00~15:00	ネーブルみつけ、他		13	20	27	11	18	25		1	8	15	22		
	カワイチャレンジ体育キッズ教室	16:15~17:00	総合体育館	6	13	20		11	18			1		15	22	29	
	カワイチャレンジ体育教室(総体)	17:00~17:50	総合体育館	6	13	20		11	18			1		15	22	29	
☆ ランニング教室	18:30~19:30	運動公園/今町地区体育館		13	20	27	11	18	25		1	8	15	22		4月中は今町地区体育館。 5月以降は運動公園。(雨天時は今町地区体育館)	
土曜日	☆ ボウリング教室	9:30~10:30	サウンドボウル見附								26				23		
	卓球教室(総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館		14	21	28		12	19	26	2	9		23	4月28日は今町地区体育館	
	ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館		14	21	28		12	19	26	2	9	16	23		
日曜日	☆ モーニングヨガ	9:30~10:30	市民武道館		8	15	22		13	20	27	3	10	17	24		

※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) TEL0258-62-3661 FAX0258-62-1000
http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/

平成30年度 NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ7月8月9月 日程表

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考
				7月				8月				9月				
月曜日	ダイエットボクシング	19:30~20:30	市民武道館	2	9	23	30	6		20	27	3	10	24		
火曜日	★やさしいエアロピクス	10:00~11:00	市民武道館	3	10	17	31	7		21	28	4	11	18	25	
	初心者バドミントン教室	10:00~11:30	総合体育館	3	10	17	31	/	/	/	/	4	11	18	25	
	★肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブルみつけ、他	3	10	17		7		21	28	4	11	18	25	
	★リフレッシュヨガ教室	13:30~14:30	市民武道館	3	10	17	31	7		21	28	4	11	18	25	
	★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	3	10	17		7		21	28	4	11	18	25	
	カワイ新体操クラス	16:30~17:20	総合体育館	3	10	17				21	28	4	11	18		
	ちびっこおぼっちゃん教室	17:00~18:00	市民武道館	3	10	17	31	7		21	28	4	11	18	25	
	ジュニアスポーツ万能教室	17:00~18:00	総合体育館、他	3	10	17	31	7		21	28	4	11	18	25	8月中と9/25は武道館練習室5
	弓道教室	19:30~20:30	市民弓道場	3												
	★楽しいエアロピクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター	10	17	24	31	7		21	28	4	11	18	25	9/4は研修室1・2
HIPHOPくずまき	20:35~21:20	葛巻ふるさとセンター	10	17	24	31	7		21	28	4	11	18	25	9/4は研修室1・2	
水曜日	卓球教室(今体)	9:30~11:30	今町地区体育館	4			25								26	
	大人の水中運動教室	10:30~11:15	中田スイミングクラブ	4	11	18	25									
	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	4	11	18				22	29		12	19	26	
	カワイチャレンジ体育教室(総体)	17:00~17:50	総合体育館	4	11	18				22	29	5	12	19		
	★ストレッチヨガ	18:30~19:30	ネーブルみつけ、他	4	11	18	25	8		22	29	5	12	19	26	
	★ゆったりヨガ	19:45~20:45	ネーブルみつけ、他	4	11	18	25	8		22	29	5	12	19	26	
木曜日	競技にチャレンジ	17:00~18:00	総合体育館・武道館	5	12	19										
	HIPHOP教室(ビギナー)	18:00~19:00	アルカディア練習室	5	12	19	26	9		23	30	6	13	20	27	
	HIPHOP教室(ミディアム)	19:10~20:10	アルカディア練習室	5	12	19	26	9		23	30	6	13	20	27	
	HIPHOP教室(Aクラス)	20:20~21:20	アルカディア練習室	5	12	19	26	9		23	30	6	13	20	27	
	弓道教室	19:30~20:30	市民弓道場	5												
	★ピラティス	19:00~20:00	ネーブルみつけ、他	5	12	19	26	9	16		30	6	13	20	27	
	★夜ヨガ教室	20:15~21:15	ネーブルみつけ、他	5	12	19	26	9	16		30	6	13	20	27	
金曜日	★健康体操教室	10:00~11:00	市民武道館	6	13	20	27	10	17		31	7	14	21	28	
	★からだを整える骨盤体操	14:00~15:00	ネーブルみつけ、他	6	13	20	27	10	17		31	7	14	21	28	7/6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	6	13	20				24	31	7	14	21	28	
	カワイチャレンジ体育教室(総体)	17:00~17:50	総合体育館	6	13	20				24	31	7	14	21	28	
	ランニング教室	18:30~19:30	運動公園/今町地区体育館	6	13	20						7	14	21	28	雨天時は今町地区体育館
土曜日	卓球教室(総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館	7	14	21		/	/	/	/	1	8	15	22	9/15、22は今町地区体育館
	夏休みジュニア陸上	10:00~11:30	運動公園/今町地区体育館	6/30	7	14	21	4	11	18	25	/	/	/	/	初回は6/30
	ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館	7	14	21		4		18	25	1	8	15	22	

※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) TEL0258-62-3661 FAX0258-62-1000
http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/