

平成30年度 NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ1月2月3月 日程表

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考
				1月			2月			3月						
月曜日	骨盤呼吸体操	18:35~19:20	市民武道館	7		21	28		11	18	25	4	11	18	25	
	ダイエットボクシング	19:30~20:30	市民武道館	7		21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
火曜日	★やさしいエアロボックス	10:00~11:00	市民武道館	8	15	22		5	12	19	26	5	12	19		
	初心者バドミントン教室	10:00~11:30	総合体育館	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19		
	★肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブルみつけ、他	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19		
	★リフレッシュヨガ教室	13:30~14:30	市民武道館	8	15	22		5	12	19	26	5	12	19		
	★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	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19		
	カワイ新体操クラス	16:30~17:20	総合体育館	8	15	22	29	5	12	19		5	12	19		
	ちびっこすぽーつぼんのお教室	17:00~18:00	市民武道館	8	15	22		5	12	19	26	5	12	19		
	ジュニアスポーツ万能教室	17:00~18:00	総合体育館、他	8	15	22		5	12	19	26	5	12	19		
	★楽しいエアロボックス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター	8	15	22		5	12	19	26	5	12	19		
水曜日	卓球教室(今体)	9:30~11:30	今町地区体育館			23	30	6			27	6				
	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	9	16	23	30	6	13	20		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	9	16	23		6	13	20		6	13	20		
	★ストレッチヨガ	18:30~19:30	ネーブルみつけ、他	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20		
	★ゆったりヨガ	19:45~20:45	ネーブルみつけ、他	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20		
木曜日	競技にチャレンジ	17:00~18:00	総合体育館・武道館	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14			
	HIPHOP教室(ビギナー)	18:00~19:00	アルカディア練習室	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14			
	HIPHOP教室(ミディアム)	19:10~20:10	アルカディア練習室	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14			
	HIPHOP教室(Aクラス)	20:20~21:20	アルカディア練習室	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14			
	★ピラティス	19:00~20:00	ネーブルみつけ、他	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21		1/31、2/28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	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21		1/31、2/28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		11	18	25	1	8	15	22	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		11	18	25	1	8	15	22	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		11	18	25	1	8	15		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		11	18	25	1	8	15		1	8	15		
	ランニング教室	18:30~19:30	今町地区体育館		11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	
	簡単！楽しいシェイプアップ教室	19:30~20:30	中央公民館		11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	
土曜日	卓球教室(総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館	5	12	19	26	2		16	23	2	9	16	23	1/5、1/19、2/16、3/2、3/9は今町地区体育館
	ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	

※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。

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.mitsuke-sports.com/mitsuke\\_sports/](http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/)