平成29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		ダイエットボクシング	19:30～20:30	市民武道館	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19		
火曜日	☆	やさしいエアロビクス	10:00～11:00	市民武道館		16	23	30	6	13	20	27	6	13	20		
		初心者バドミントン教室	10:00～11:30	総合体育館		16	23	30	6	13	20	27	6	13	20		
	☆	肩こり腰痛予防教室	10:30～11:30	ネーブルみつけ、他		16	23	30	6	13	20	27	6	13	20		
	☆	リフレッシュヨガ教室	13:30～14:30	市民武道館		16	23	30	6	13	20	27	6	13	20		
	☆	体調改善コンディショニング	13:30～14:30	ネーブルみつけ、他		16	23	30	6	13	20	27	6	13	20		
		カワイ新体操クラス	16:30～17:20	総合体育館	9	16	23		6	13	20		6	13	20		
		ちびっこすぽーつぱんのう教室	17:00～18:00	市民武道館		16	23	30	6	13	20	27	6	13	20		
		ジュニアスポーツ万能教室	17:00～18:00	総合体育館、他		16	23	30	6	13	20	27	6	13	20		
	☆	脂肪燃焼エアロビクス	19:30～20:30	葛巻ふるさとセンター		16	23	30	6	13	20		6	13	20		
		HIPHOPくずまき	20:35～21:20	葛巻ふるさとセンター		16		30	6		20		6		20		
水曜日		卓球教室(今体)	9:30～11:30	今町地区体育館			24	31	7			28	7				
		カワイチャレンジ体育教室・今町	16:40～17:30	今町地区体育館	10	17	24		7	14	21		7	14		28	
	☆	ベーシックヨガ	18:30～19:30	ネーブルみつけ、他	10	17	24		7	14	21		7	14		28	
	☆	ゆったりヨガ	19:45～20:45	ネーブルみつけ、他	10	17	24		7	14	21		7	14		28	
木曜日		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		8	15	22		1	8	15		
		HIPHOP教室(ビギナー)	18:00～19:00	アルカディア練習室	11	18	25		1	8	15	22	8	15	22		
		HIPHOP教室(ミディアム)	19:10～20:10	アルカディア練習室	11	18	25		1	8	15	22	8	15	22		
		HIPHOP教室(Aクラス)	20:20～21:20	アルカディア練習室	11	18	25		1	8	15	22	8	15	22		
	☆	体幹を整えるピラティス	19:00～20:00	ネーブルみつけ、他	11	18	25			8	15	22	1	8	15		
	☆	リラックスヨガ教室	20:15～21:15	ネーブルみつけ、他	11	18	25			8	15	22	1	8	15		
金曜日		健康体操教室	10:00～11:00	市民武道館	12	19	26		2	9	16	23	2	9	16	23	
	☆	からだを整える骨盤体操教室 Day	14:00～15:00	ネーブルみつけ、他	5	12	19		2	9	16	23	2	9	16		
		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	23	2	9	16		
		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	23	2	9	16		
		ランニング教室	18:30～19:30	今町地区体育館/運動公園		12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	
土曜日		卓球教室(総合体育館)	9:30～11:30	総合体育館	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	※1月20日、2月10日、3月3日は今町体育館にて開催
		ステップエアロ教室	13:00～14:00	市民武道館		13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	

※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