

子ども向け教室は
次のページにあります

令和6年度 MIKEスポ～見附市総合型地域スポーツクラブ～10月11月12月 日程表（大人向け教室ver）

R6/8/6版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考		
				10月				11月				12月						
月	ボクシングシェイプ	19:30~20:30	市民武道館・剣道場	7		21	28			11	18	25		2	9	16	23	
火	☆ ZUMBA	10:15~11:15	市民武道館・剣道場	1	8	15	22			5	12	19	26		3	10	17	
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館	1		15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:15~11:15	ネーブル・研修室I	1			22	29		5	12	19	26		3	10	17	24
	☆ リフレッシュヨガ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	
	☆ 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	1	8		22	29		5	12	19	26		3	10	17	
水	卓球教室（今体）	9:30~11:30	今町地区体育館	2			23	30				27		4			25	
	☆ 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	2	9		23	30		6	13		27		4	11	18	25
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			17 介護	24 介護	31		7 介護		21 介護	28		5 介護	12	19 介護	26
	☆ よるヨガ	19:00~20:00	ネーブル・研修室Iほか	3 柔道場		17	24 柔道場	31		7		21	28 柔道場		5	12	19 柔道場	26 柔道場
	☆ 夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室Iほか	3 柔道場		17	24 柔道場	31		7		21	28 柔道場		5	12	19 柔道場	26 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	4	11	18	25			1	8		22	29	6	13	20	
	☆ 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	4 柔道場	11 柔道場	18	25			1 多目的	8 柔道場	15	22 柔道場	29	6	13	20	
	☆ ゆったりヨガ	19:30~20:30	市民武道館・柔道場	4	11	18				1	8		22	29	6	13	20	
土	卓球教室（総合体育館）	9:30~11:30	総合体育館	5 今体		19 今体	26 今体				9	16		30	7 今体		21	28
金	▲ はじめてエアロビクス	19:30~20:30	中央公民館	4	11	18	25			1	8		22	29	6	13	20	
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場	5	12	19	26			2	9	16		30	7	14	21	
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	5	12	19	26			2	9	16		30	7	14		28
日	▲ トータルフィットネス	9:15~10:15	市民武道館・剣道場	6		20	27			3	10	17	24		1	8	15	22

※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/
「Facebook」を始めました！