

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考		
				4月				5月				6月						
				1	8	15	22	7	14	21	28	3	10	17	24			
月	ボクシングシェイプ	19:30~20:30	市民武道館・剣道場															
火	☆ ZUMBA	10:15~11:15	市民武道館・剣道場		9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18		
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館		9	16	23	30	7			28		4		18	25	
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:15~11:15	ネーブル・研修室I		9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18		
	☆ リフレッシュヨガ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場		9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18		
	弓道教室	19:00~20:30	市民弓道場						7	14	21	28		4				
	☆ 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		9	16	23	30	7	14	21	28		4	11		25	
水	卓球教室 (今体)	9:30~11:30	今町地区体育館	3			24				29		5			26		
	リズムエンジョイエクスサイズ	14:00~15:00	今町地区体育館					1 体験会	8	15	22	29	5	12	19	26	5/1体験会	
	☆ 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		10	17	24		1	8	15	22		5	12	19	26	
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	4 介護	11	18	25		2 介護	9	16	23		6 介護	13	20	27	
	弓道教室	19:00~20:30	市民弓道場						9	16	23	30	6					
	☆ よるヨガ	19:00~20:00	ネーブル・研修室Iほか		11 体験	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27	4/11体験会 4/25・5/23武道館柔道場	
	☆ 夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室Iほか		11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27	4/25・5/23・6/27武道館柔道場	
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		12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28		
	☆ 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	5		19	26		10	17	24	31	7	14	21	28	4/19 15時から他団体借用アリ 6/28講師都合により11/15に実施	
	☆ ゆったりヨガ	19:30~20:30	市民武道館・柔道場	5 体験会		19	26		10	17	24	31	7	14	21	28	4/5体験会	
土	卓球教室 (総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館	6	13	20			11	18	25		1	8		22	5/25特別支援運動会のため今町地区体育館	
金	▲ はじめてエアロビクス	19:30~20:30	中央公民館		12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28	5/24武道館剣道場	
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場	6	13	20	27		11	18	25		1	8	15	22		
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	6	13	20	27		11	18	25		1	8	15	22		
日	▲ トータルフィットネス	9:15~10:15	市民武道館・剣道場		14	21	28		12	19	26		2	9	16	23		

※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/](http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/)  
 「Facebook」を始めました!