

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～7月8月9月 日程表（大人向け教室ver）

R6/7/16版

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

※今後の社会情勢や施設の開催条件によっては、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。

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！