

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～1月2月3月 日程表（大人向け教室ver）

R6/12/2版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考			
				1月			2月			3月									
月	ボクシングシェイプ	19:30~20:30	市民武道館・剣道場	6		20	27		3	10	17			3	10	17	24	31	
火	☆ ZUMBA	10:15~11:15	市民武道館・剣道場	7	14	21	28		4		18	25		4	11	18			
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館	7	14	21	28		4		18	25		4	11	18			
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:15~11:15	ネーブル・研修室I	7	14	21	28		4		18	25		4	11	18			
	☆ リフレッシュヨガ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場	7	14	21	28		4		18	25		4	11	18			
	☆ 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	7	14	21	28		4		18	25		4	11	18			
水	卓球教室（今体）	9:30~11:30	今町地区体育館				22	29	5			26		5			26		
	☆ 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		8	15	22	29	5		19	26		5	12	19			
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		9 介護	16	23 介護	30	6 介護	13	20 介護	27		6 介護	13		27 介護		
	☆ よるヨガ	19:00~20:00	ネーブル・研修室Iほか		9	16	23		6	13	20	27		6	13		27		
	☆ 夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室Iほか		9	16	23		6	13	20	27		6	13		27		
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		10	17	24		7	14	21	28		7	14	21			
	☆ 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		10	17		31	7	14	21	28		7 柔道場	14	21			1/10 15時~他団体借用アリ 3/7柔道場
土	卓球教室（総合体育館）	9:30~11:30	総合体育館		11 今体	18 今体	25		1 今体	8 今体		22 今体			8	15	22	1/11スポーツ少年団交流会 1/18全国ソフトテニス強化会 2/1 バスケットボール大会 2/8見附中学生バスケ大会 2/22 大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		10	17	24 剣道場		7	14	21	28		7	14	21			1/24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		11	18	25		1		15	22		1	8	15	22		
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場		11	18	25			8	15	22		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	5	12	19 柔道	26		2	9	16	23		2		16	23		

※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。



総合型LINE



ホームページQR

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！