

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考			
				4月				5月				6月							
月	ボクシングシェイプ	19:30~20:30	市民武道館・剣道場		7	14	21	28		12	19	26		2	9	16	23	30	
火	☆ ZUMBA	10:15~11:15	市民武道館・剣道場		8	15	22		13	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		8	15	22		13	20	27		3	10		24			
	☆ 肩・腰・膝痛予防	10:15~11:15	ネーブル・研修室I		8	15	22		13	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		8	15	22		13	20	27		3	10	17	24			
	弓道教室	19:00~20:30	市民弓道場						13	20	27		3	10					
	☆ 楽しい筋トレビクス	19:30~20:30	葛巻地区ふるさとセンター 多目的ホール		8	15	22		13	20	27		3	10	17	24	4/15のみ武道館剣道場 (総合体育館となり)		
水	卓球教室(今体)	9:30~11:30	今町地区体育館				23	30	7			28	4			25			
	☆ はじめてヨガ	19:45~20:45	葛巻地区ふるさとセンター 多目的ホール		9		23	30	7	14	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	3介	10	17	24		1介	8	15	22		12	19	26			
	弓道教室	19:00~20:30	市民弓道場							15	22	29	5	12					
	☆ よるヨガ	19:00~20:00	ネーブル・研修室Iほか	3 2/6代替	10	17	24		1	8	15	22	5	12	19	26	4/3⇒令和6年度2/6代替日 令和7年度 4/10~		
	☆ 夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室Iほか	3 2/6代替	10	17	24		1	8	15	22	5	12	19	26	4/3⇒令和6年度2/6代替日 令和7年度 4/10~		
	リズムダンスエクササイズ	20:20~21:20	アルカディア練習室 中央公民館中ホール				24		1 アルカ ディア	8	15	22	5 アルカ ディア	12	19	26	4/24アルカディア体験会5/1~7/10まで		
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		11	18	25		2	9	16	23	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ほか		11	18	25		2	9	16	23	30	13	20	27	4/11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	5	12	19			10	17		31	7 今体	14 今体	21 今体		6/7バスケット大会 6/14.21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	市民武道館・剣道場		11	18	25		2	9	16	23	6	13	20	27			
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場	5 2/22代	12	19	26			10	17	24	31	7	14	21	28	4/5⇒令和6年度2/22代替日 令和7年度 4/12~	
	▲ はじめてのバレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	5 2/22代	12	19	26			10	17	24	31	7	14	21	28	4/5⇒令和6年度2/22代替日 令和7年度 4/12~	
日	▲ トータルフィットネス	9:15~10:15	市民武道館・剣道場		13	20	27			11	18	25		1	8	15	29		

※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!