

令和7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)

R7/6/20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		7	14		28	4		18	25		1	8		22	29		
火	☆ ZUMBA	10：15～11：15	市民武道館・剣道場	1	8	15	22		5		19	26		2	9	16		30		
	バドミントンサークル	10：00～11：30	総合体育館	1	8	15	22		休み				2	9	16		30	8月休み		
	☆ 肩・腰・膝痛予防	10：15～11：15	ネーブル・研修室I	1	8 多目的	15 多目的	22		5		19	26		2	9	16		30	7/8.15多目的	
	☆ リフレッシュヨガ	13：30～14：30	市民武道館・剣道場	1	8	15	22		5		19	26		2	9	16		30		
	☆ 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	15	22		5		19	26		2	9	16		30		
水	卓球教室（今体）	9：30～11：30	今町地区体育館	2			23	30	休み				3			24		8月休み		
	☆ 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	16	23		6		20	27		3	10	17	24			
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		17 介	24	31	7 介		21 介	28		4 介	11	18 介	25		7/17 研修室2	
	☆ よるヨガ	19：00～20：00	ネーブル・研修室Iほか	3 多目的	10 多目的	17 多目的		31	7		21	28		4	11	18	25		7/3.10.17多目的	
	☆ 夜ヨガ	20：15～21：15	ネーブル・研修室Iほか	3 多目的	10 多目的	17 多目的		31	7		21	28		4	11	18	25		7/3.10.17多目的	
	☆ リズムエンジョイエクササイズ	20：20～21：20	アルカディア練習室 中央公民館中ホール	3 アルカ ディア	10 中公	17 中公		31 アルカ ディア	7 アルカ ディア		21 中公	28 アルカ ディア		4 アルカ ディア	11 中公	18 中公	25 アルカ ディア		7/17～10/2 全10回	
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			1	8		22	29	5	12	19	26			
	☆ 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	4 柔道場	11 多目的	18 多目的	25		1 柔道場	8 柔道場		22 柔道場	29 柔道場	5	12		26		7/4柔道場開催	
土	卓球教室（総合体育館）	9：30～11：30	総合体育館	5		19	26		休み				6	13 今体		27 今体		7/19選挙準備のため 9/13.27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	4	11	18				8		22	29	5	12	19	26			
土	▲ ステップ運動	13：00～14：00	市民武道館・剣道場	5	12	19	26			9		23	30	6	13	20	27			
	▲ はじめてのバレトン	19：00～20：00	市民武道館・剣道場	5	12	19				9		23	30	6	13	20	27			
日	▲ トータルフィットネス	9：15～10：15	市民武道館・剣道場	6	13		27			10	17	24	31	7	14	21	28			

※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



Instagram

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/