

曜日	教室名	時間	場所	開催日																備考
				10月				11月				12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		10	17			1	8	15	22			
火	☆ ZUMBA	10:15~11:15	市民武道館・剣道場		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9		23			
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館			14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23			
	☆ 肩・腰・膝痛予防	10:15~11:15	ネーブル・研修室I				21	28	4	11	18	25 多目的		2	9	16	23		11/25多目的広場	
	☆ 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	11	18	25		2	9		23			
	☆ 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	11	18	25		2	9		23			
水	卓球教室（今体）	9:30~11:30	今町地区体育館	1			22	29				26		3			24			
	☆ 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	1	8		22	29	5	12	19	26		3	10	17				
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			16 介	23 介	30 多目的	6 介	13	20 介	27 多目的		4 介	11	18 介				
	☆ よるヨガ	19:00~20:00	ネーブル・研修室Iほか		9 柔道場	16	23		6	13	20	27 柔道場		4	11	18	25 柔道場			
	☆ 夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室Iほか		9 柔道場	16	23		6	13	20	27 柔道場		4	11	18	25 柔道場			
	☆ 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	2 アルカ ディア	9 中公	16 中公	23 アルカ ディア		6 アルカ ディア	13 中公	20 中公	27 アルカ ディア		4 アルカ ディア	11 中公	18 中公			10/9~12/18	
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	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19				
	☆ 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	3 柔道場	10 柔道場	17 柔道場	24 柔道場		7 柔道場	14 柔道場	21 柔道場	28 柔道場		5	12	19				
土	卓球教室（総合体育館）	9:30~11:30	総合体育館	4	11 今体	18			1 今体		15		29	6 今体	13 今体		27		10/11女子野球 11/1ソフトテニス指導会 11/22卓球大会 12/6バスケット大会 12/13フットサル大会の為、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	3	10	17	24			7	14	21	28	5	12	19	26			
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場	4	11	18 アリー	25		1	8	15 アリー		29	6	13	20			10/18, 11/15総合体育館アリーナB	
	▲ はじめてのバレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	4	11	18	25		1	8	15		29	6	13	20				
日	▲ トータルフィットネス	9:15~10:15	市民武道館・剣道場	×	12	19	26		2	9	16		30	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

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!