

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考				
				4月			5月			6月										
月	はじめてヨガ(昼)	13:30~14:30	くずまきふるさとセンター			13	20	27		11	18	25		1	8	15	22	29	4/13~6/29まで	
	リズムダンスエクササイズ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場			13	20	27		11	18	25		1	8	15	22	4/13~6/22まで		
	ボクシングシェイプ	19:30~20:30	市民武道館・剣道場		6	13	20	27		11	18	25		1	8	15	22	29		
火	☆ ZUMBA	10:15~11:15	市民武道館・剣道場			7	14	21	28		12	19	26		2	9	16	23		
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館			7	14	21	28		12	19	26		2	9	16	23	30	5/12 今町地区体育館
	☆ やさしいピラティス	10:15~11:15	ネーブル・研修室I			7	14	21	28		12	19	26		2	9	16	23	30	
	☆ リフレッシュヨガ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場			7	14	21	28		12	19	26		2	9	16	23	30	
	弓道教室	19:00~20:30	市民弓道場							12	19	26		2	9	16	23	30	5/12~6/11まで	
	☆ 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			7	14	21	28		12	19	26		2	9	16	23	30	
水	卓球教室 (今体)	9:30~11:30	今町地区体育館					22			20		3				24			
	☆ 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			8	15	22		13	20	27		3	10	17	24			
木	弓道教室	19:00~20:30	市民弓道場							14	21	28		4	11	18	25	5/12~6/11まで		
	☆ よるヨガ	19:00~20:00	ネーブル・研修室Iほか			9	16	23	30	7	14	21		4	11	18	25	5/14.6/11柔道場		
	☆ 夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室Iほか			9	16	23	30	7	14	21		4	11	18	25	5/14.6/11柔道場		
	リズムダンスエクササイズ	20:20~21:20	中央公民館分館3階			9	16	23		7	14	21	28		4	11	18	25		
金	ゆったりボディケア体操	10:15~11:15	市民武道館・柔道場			10	17	24		8	15	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	3	10	17			1	8	15	22		5	12	19	26	4/10.17 5/22 6/12.19.26柔道場		
土	卓球教室 (総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館	4	11	18				9	16		30	6	13	20	27	6/6、6/20、6/27保育園運動会の為、今町地区体育館		
金	▲ はじめてエアロビクス	19:30~20:30	中央公民館大ホール			10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26	6/12 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		9	16	23	30	6	13	20	27			
	▲ はじめてのパレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場			11	18	25		9	16	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			12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28			

※社会情勢や施設の閉館条件によっては、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) TEL0258-62-3661 FAX0258-62-1000
http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/
「Facebook」を始めました!