

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考				
				7月			8月				9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		6	13		27			10	17	24	31		7	14		28	7/6~9/28
	リズムダンスエクササイズ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場													7	14		28	9/7~11/30
	ボクシングシェイプ	19:30~20:30	市民武道館・剣道場	6	13		27			10	17	24	31		7	14		28		
火	☆ ZUMBA	10:15~11:15	市民武道館・剣道場	7	14	21	28		4		18	25		1	8	15		29		
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館	7	14	21	28		休み					1	8	15		29		
	☆ 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		4		18	25		1	8	15		29	9/29多目的	
	☆ 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		1	8	15		29		
	☆ 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		4		18	25		1	8	15		29		
水	卓球教室(今体)	9:30~11:30	今町地区体育館	1			22	29	休み					2				30		
	☆ 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	1	8	15	22		5	12	19	26		2	9	16		30		
木	弓道教室	19:00~20:30	市民弓道場																	
	☆ よるヨガ	19:00~20:00	ネーブル・研修室Iほか	2		16	23	30		6 柔道場		20	27	3	10 柔道場	17	24		8/6.9/10柔道場	
	☆ 夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室Iほか	2		16	23	30		6 柔道場		20	27	3	10 柔道場	17	24		8/6.9/10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 中央公民館中ホール	2	9	16	23		6		20	27	3	10	17	24				
金	ゆったりボディケア体操	10:15~11:15	市民武道館・柔道場	3	10	17		31	7		21	28		4	11	18	25			
	☆ 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		10 柔道場	17 柔道場		31	7 多目的		21	28 柔道場		4	11 柔道場	18 多目的	25	8/7 9/18多目的 7/10.17、8/28.9/11柔道場		
土	卓球教室(総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館	4 今体		18	25		休み					5	12	19 今体			7/4 9/19バスケット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	中央公民館大ホール	3	10	17 剣道場		31	7		21	28		4	11	18	25		7/17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	4	11	18			1	8		22	29	5	12	19	26			
	▲ はじめてのバレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	4	11	18			1	8		22	29	5	12	19	26			
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	26			9		23	30	6	13	20	×			

※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) TEL0258-62-3661 FAX0258-62-1000

http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/