

曜日	教室名	時間	場所	開催日																備考
				10月				11月				12月								
月	はじめてヨガ(昼)	13：30～14：30	葛巻ふるさとセンター	5		19	26		2	9 研修室	16		30		7	14	21		11/9 研修室1.2	
	リズムダンスエクササイズ(月)	13：30～14：30	市民武道館・剣道場	5		19	26													
	ボクシングシェイプ	19：30～20：30	市民武道館・剣道場	5		19	26		2	9	16		30		7	14	21			
火	☆ ZUMBA	10：15～11：15	市民武道館・剣道場	6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22			
	バドミントンサークル	10：00～11：30	総合体育館	6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22			
	☆ やさしいピラティス	10：15～11：15	ネーブル・研修室I			20 多目的	27			10	17	24		1	8	15	22		10/20多目的	
	☆ リフレッシュヨガ	13：30～14：30	市民武道館・剣道場	6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22			
	☆ 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	6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22			
水	卓球教室（今体）	9：30～11：30	今町地区体育館	7	14				×	11		25		2			23			
	☆ 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	7	14	21	28		4	11		25		2	9	16	23			
木	☆ よるヨガ	19：00～20：00	ネーブル・研修室Iほか	1	8	15		29		12	19	26		3	10	17	24		10/8.11/12.12/10柔道場	
	☆ 夜ヨガ	20：15～21：15	ネーブル・研修室Iほか	1	8	15		29		12	19	26		3	10	17	24		10/8.11/12.12/10柔道場	
	☆ リズムダンスエクササイズ	20：25～21：25	中央公民館分館	1	8	15	22		5	12	19	26		3	10	17				
金	ゆったりボディケア	10：15～11：15	市民武道館・柔道場	2	9	16		30	6	13	20	27		4	11	18				
	☆ 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		9 剣道場	16 剣道場	23 剣道場	30		13 剣道場	20	27		4	11	18	25		10/9.16.23 11/13剣道場	
土	卓球教室（総合体育館）	9：30～11：30	総合体育館	3	10 今体				7	14	21	28				19 今体	26		10/10 12/19今町体育館	
金	▲ はじめてエアロビクス	19：30～20：30	中央公民大ホール	2	9	16	23		6	13		27		4	11	18	25			
土	▲ ステップ運動	13：00～14：00	市民武道館・剣道場		10	17	24	31	7 総体A	14		28		5	12	19	26		11/7総体アリーナAコート	
	▲ はじめてのバレトン	19：00～20：00	市民武道館・剣道場	3	10	17		31	7	14	21	28		5	12		26			
日	▲ トータルフィットネス	9：15～10：15	市民武道館・剣道場		11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27			

※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/

「Facebook」を始めました!