

令和3年度 見附市総合型地域スポーツクラブ～MIKEスポ～7月8月9月 日程表 (大人向け教室ver)

子ども向け教室は  
次のページにあります

R3/6/21版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考		
				7月				8月				9月						
月	ダイエットボクシング	19:30~20:30	市民武道館・剣道場	5	12	19	26			16	23	30	6	13		27		
火	☆ やさしいZUMBA	10:00~11:00	市民武道館・剣道場	6	13	20	27			10	17	24	31	7	14		28	
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館	6	13	20	27	8月休み				7	14		28			
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブル・研修室I	6	13	20	27			10	17	24	31	7	14		28	
	☆ 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	31	7	14		28	
	☆ 楽しい筋トレビクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター	6	13	20	27			10	17	24	31	7	14		28	
水	卓球教室 (今体)	9:30~10:30	今町地区体育館	7			28	8月休み				1			22	29		
	☆ 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		18	25		1	8	15		29	12月以降はネーブル研修室I
木	☆ 元気アップ教室	10:00~11:00	ネーブル・研修室I		8					12		26			9		30	7/8は10:00~11:30
	弓道教室	19:30~20:30	市民弓道場	1														
	男性向けコンディショニング・筋トレ	17:45~18:45	ネーブル・研修室I	1	8	15		5	12	19	26		2	9	16			8/26は武道館剣道場
	☆ ピラティス	19:00~20:00	ネーブル・研修室I	1	8	15	29	5	12	19			2	9	16			7/29は武道館剣道場
	☆ 夜ヨガ教室	20:15~21:15	ネーブル・研修室I	1	8	15	29	5	12	19			2	9	16			7/29は武道館剣道場
金	☆ ほぐして動かす身体ラクラク運動	10:00~11:00	市民武道館・柔道場	2	9	16	30	6		20	27		3	10	17	24		
	☆ ゆがみ改善骨盤体操(金)	14:00~15:00	ネーブル・研修室I	2	9	16	30	6		20	27		3	10	17	24		
土	卓球教室 (総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館		10	17	31	8月休み				4	11		25			
金	▲ コンディショニングエアロ	19:30~20:30	中央公民館	2	9	16	30	6		20	27		3	10	17	24	9/24は武道館剣道場	
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場	3	10	17	31	7		21	28		4	11	18	25		
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	3	10	17	31	7		21	28		4	11	18	25		
日	▲ スッキリ美肌体操	9:15~10:15	市民武道館・剣道場	4	11	18		1	8		22	29	5	12	19	26		

※今後の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。



LINE QRコード

見附市総合型地域スポーツクラブ～MIKEスポ～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/](http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/)  
「Facebook」を始めました!

令和3年度 見附市総合型地域スポーツクラブ～MIKEスポ～7月8月9月 日程表（子ども向け教室ver）

大人向け教室は  
前のページにあります

R3/6/24版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考		
				7月				8月				9月						
月	カワイチャレンジ体育教室（総体）	17：00～17：50	市民武道館・剣道場	5	12	19					16	23	30	6	13		27	
火	カワイ新体操クラス	16：30～17：20	総合体育館	6	13	20			3			24	31	7	14		28	
	ジュニアスポーツ万能教室	17：00～18：00	総合体育館	6	13	20	27			10	17	24	31	7	14		28	
	チアリーディング（年長～小2）	17：30～18：20	葛巻ふるさとセンター	6	13	20	27			10	17	24	31	7	14		28	
	チアリーディング（小3～）	18：25～19：15	葛巻ふるさとセンター	6	13	20	27			10	17	24	31	7	14		28	
水	カワイチャレンジ体育教室（今体）	16：40～17：30	今町地区体育館	7	14	21					18	25		1	8	15	22	
	中学生・運動スポーツ空間	17：45～19：15	総合体育館	7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15		29
木	オールマイティースポーツ	17：30～18：30	総合体育館	1	8	15		29	5		19	26		2	9	16		30
	HIPHOPダンス(入門)	18：00～19：00	主に アルカディア小ホール	1	8 中公 中ホール	15 中公 中ホール		29	5		19 中公 中ホール	26		2	9 中公 中ホール	16 中公 中ホール		30
	HIPHOPダンス(初級)	19：10～20：10	主に アルカディア小ホール	1	8 中公 中ホール	15 中公 中ホール		29	5		19 中公 中ホール	26		2	9 中公 中ホール	16 中公 中ホール		30
	HIPHOPダンス(中級)	20：20～21：20	主に アルカディア小ホール	1	8 中公 中ホール	15 中公 中ホール		29	5		19 中公 中ホール	26		2	9 中公 中ホール	16 中公 中ホール		30
金	カワイチャレンジ体育キッズ教室	16：15～17：00	市民武道館・剣道場	2	9	16					20	27		3	10	17	24	
	カワイチャレンジ体育教室（総体）	17：00～17：50	市民武道館・剣道場	2	9	16					20	27		3	10	17	24	
	ランニング教室	18：30～19：30	運動公園 今町地区体育館	2	9 今体	16		30	6		20	27		3	10	17	24	雨天時は今町地区体育館。会場は当日の12時に教室LINEでお知らせします
土	親子うんどうあそび	9：15～10：15	市民武道館・柔道場	3		17			7			28		11		25		

※今後の社会情勢によっては、日程・会場などに変更、中止になることがあります。

- ※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。
- ※ランニング教室の会場は当日の正午に決定し、教室LINEでお知らせします。



総合型LINE



チアリーディング  
LINE



HIPHOPダンス  
LINE



ランニング教室  
LINE

見附市総合型地域スポーツクラブ～MIKEスポ～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/](http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/)

「Facebook」を始めました！