

令和元年度 NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ1月2月3月 日程表 大人向け教室一覧

【2/2スポーツフェスタ配布版】

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考		
				2月						3月								
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
月曜日	▲ やさしいピラティス	10:00~10:50	市民武道館										9					
	▲ ゆがみ改善骨盤呼吸体操	19:00~19:45	市民武道館													23		
	ダイエットボクシング	19:30~20:30	市民武道館	3	10	17					2	9	16	23				3/23は20:00~21:00
火曜日	☆ やさしいZUMBA (やさしい健康フィットネス)	10:00~11:00	市民武道館	4	11	18					3	10	17	24				
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館	4		18	25				3	10	17	24				
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブルみつけ、他	4		18	25				3	10	17	24				
	☆ リフレッシュヨガ教室	13:30~14:30	市民武道館	4		18	25				3	10	17	24				
	☆ 体調を整えるリフレッシュ体操 (体幹を整えるリフレッシュ体操)	13:30~14:30	ネーブルみつけ、他	4		18	25				3	10	17	24				
	☆ 楽しい筋トレビクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター	4		18	25				3	10	17	24				
水曜日	卓球教室(今体)	9:30~11:30	今町地区体育館	5			26				4							
	☆ はじめてヨガ	19:45~20:45	ネーブルみつけ、他	5	12	19	26				4	11	18					
木曜日	☆ 元気アップ教室	10:00~11:00	ネーブルみつけ			13		27				12			26			2/13は研修室2
	☆ ピラティス	19:00~20:00	ネーブルみつけ、他	6	13	20	27				5	12	19					3/12は武道館剣道場
	☆ 夜ヨガ教室	20:15~21:15	ネーブルみつけ、他	6	13	20	27				5	12	19					3/12は武道館剣道場
金曜日	☆ ほぐして動かす身体ラクラク運動 (健康コンディショニング)	10:00~11:00	市民武道館	7	14	21	28				6	13			27			
	☆ ゆがみ改善骨盤体操 (からだを整える骨盤体操)	14:00~15:00	ネーブルみつけ、他	7	14	21	28				6	13			27			
	☆ コンディショニングエアロ (簡単!楽しいシェイプアップ教室)	19:30~20:30	中央公民館	7	14	21	28				6	13			27			
土曜日	卓球教室(総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館	1		15			29		7	14	21					1/18は今町地区体育館
	ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館	1		15			29		7	14	21					
	▲ 楽しい体幹ボディエクサ	19:00~19:50	市民武道館									14						
日曜日	スッキリ美肌体操	9:30~10:30	市民武道館			9	16				1	8	15					

※会場都合により変更、中止になることがあります。
 ※☆印の教室参加の方は、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。
 ※▲の教室は体験の際に参加費300円をお支払いください。

NPO法人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/