

令和2年度NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ10月11月12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

R2/8/20版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考		
				10月			11月			12月								
月	ゆがみ改善骨盤呼吸体操(月)	19:00~19:45	市民武道館		12		26			9			30	7		21		
	ダイエットボクシング	20:00~21:00	市民武道館	5	12	19	26		2	9	16		30	7	14	21		
火	★ やさしいZUMBA	10:00~11:00	市民武道館	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	
	★ 肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブル・研修室I	6	13		27			10	17	24		1	8	15	22	10/13は武道館柔道場
	★ リフレッシュヨガ教室	13:30~14:30	市民武道館・剣道場	6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22	
	★ 体調を整えるリフレッシュ体操	13:30~14:30	ネーブルみつけ、他	6	13		27			10	17	24		1	8	15	22	10/13は武道館柔道場
	★ 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		27			10	17	24		1	8	15	22	
水	卓球教室(今体)	9:30~10:30	今町地区体育館	7			28					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		28		4	11	18	25		2	9	16	23	
木	★ 介護予防教室 元気アップ教室	10:00~11:00	ネーブル・研修室I		8			29		12		26			10		24	
	★ ピラティス	19:00~20:00	ネーブル・研修室I	1	8		22	29	5	12	19	26		3		17	24	10/8は武道館剣道場 10/29、11/5は多目的広場
	★ 夜ヨガ教室	20:15~21:15	ネーブル・研修室I	1	8		22	29	5	12	19	26		3		17	24	10/8は武道館剣道場 10/29、11/5は多目的広場
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	2	9	16	23			6	13	20	27		4	11	18	
	★ ゆがみ改善骨盤体操(金)	14:00~15:00	ネーブル・研修室I	2	9		23	30		6	13	20		4	11	18	25	10/30は武道館剣道場
土	卓球教室(総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館	3	10	17		31		14	21	28		5	12	19		11/21は今体
金	▲ コンディショニングエアロ	19:30~20:30	中央公民館	2		16	23	30	6	13		27		4	11	18		
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館	3	10	17	24			7	14	21	28		5	12	19	
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館	3		17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	
日	▲ スッキリ美肌体操	9:15~10:15	市民武道館		11	18	25			1	8		22	29	6	13	20	

※今後の社会情勢や施設の開催条件によっては、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。

7~9月の日程表(大人向け教室)は  
3ページにあります

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) 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!

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考		
				10月			11月			12月								
火	カワイ新体操クラス	16:30~17:20	総合体育館	6	13	20				10	17	24		1	8	15		
	親子リズムうんどうあそび(火)	16:30~17:20	葛巻ふるさとセンター															
	ジュニアスポーツ万能教室	17:00~18:00	総合体育館、他															
	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		27			10	17	24		1	8	15	22	
	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		27			10	17	24		1	8	15	22	
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		21	28			11	18	25		2	9	16		
	カワイチャレンジ体育教室(総体)	17:00~17:50	総合体育館		14	21	28			11	18	25		2	9	16		
木	オールマイティスポーツ	17:30~18:30	総合体育館	1	8		22	29	5	12	19	26		3	10	17		
	HIPHOP教室(入門)	18:00~19:00	中央公民館 中ホール	1 北谷	8	15		29	5	12	19	26		3	10	17	24	10/1は北谷公民館大集会室
	HIPHOP教室(初級)	19:10~20:10	中央公民館 中ホール	1 北谷	8	15		29	5	12	19	26		3	10	17	24	10/1は北谷公民館大集会室
	HIPHOP教室(中級)	20:20~21:20	中央公民館 中ホール	1 北谷	8	15		29	5	12	19	26		3	10	17	24	10/1は北谷公民館大集会室
金	カワイチャレンジ体育キッズ教室	16:15~17:00	総合体育館	2	9		23		6		20	27		4	11	18		
	カワイチャレンジ体育教室(総体)	17:00~17:50	総合体育館	2	9		23		6		20	27		4	11	18		
	ランニング教室	18:30~19:30	運動公園 今町地区体育館	2		16	23	30		13	20	27		4	11	18		雨天時は今町地区体育館。11月以降は今町地区体育館。
土	親子うんどうあそび	9:15~10:15	市民武道館	3		17			7		21			5		19		

※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、当クラブホームページに掲載しますのでご確認ください。

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) 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!

7~9月の日程表(子ども向け教室)は  
4ページにあります

令和2年度 NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ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

R2/7/28版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考			
				7月				8月				9月							
月	ゆがみ改善骨盤呼吸体操(月)	19:00~19:45	市民武道館		13		27			17		31		14		28			
	ダイエットボクシング	20:00~21:00	市民武道館	6	13	20	27			17	24	31	7	14		28			
火	★ やさしいZUMBA	10:00~11:00	市民武道館	7		21			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							1	8	15	29		
	★ 肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブル・研修室I	7	14		28		4	11	18			1	8	15	29	8/11~は研修室I	
	★ リフレッシュヨガ教室	13:30~14:30	市民武道館・剣道場	7	14	21	28		4		18	25		1	8	15	29	8月~は剣道場	
	★ 体調を整えるリフレッシュ体操	13:30~14:30	ネーブル・研修室I			14		28		4		18	25		1	8	15	29	8/25は武道館剣道場 8/18~は研修室I
	★ 楽しい筋トレビクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター	7	14	21	28		4		18	25		1	8	15	29		
水	卓球教室(今体)	9:30~10:30	今町地区体育館	1			22	29	お休み							23	30		
	★ 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	1	8	15	22		5		19	26		2	9	16	23	8/5は葛巻ふるさとセンター研修室	
木	★ 元気アップ教室	10:00~11:00	ネーブル・研修室I								27			10		24			
	★ ピラティス	19:00~20:00	ネーブル・研修室I	2	9			30	6		20	27		3	10	17	24	7/30は中央公民館大ホール 8月~はネーブル研修室I。9/10は多目的	
	★ 夜ヨガ教室	20:15~21:15	ネーブル・研修室I	2	9			30	6		20	27		3	10	17	24	7/30は中央公民館大ホール 8月~はネーブル研修室I。9/10は多目的	
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	3	10	17		31	7		21	28		4	11	18	25		
	★ ゆがみ改善骨盤体操(金)	14:00~15:00	ネーブル・研修室I	3		17		31	7		21	28		4	11	18	25	7/17は剣道場 8月~はネーブル研修室I	
土	卓球教室(総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館		11	18	25		お休み				5	12	19			9/12、9/19は今体	
金	▲ コンディショニングエアロ	19:30~20:30	中央公民館	3		17		31	7		21	28		4	11	18			
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館		11	18	25			8		22	29	5	12	19			
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館	4		18	25			8		22	29	5	12	19	26		
日	▲ スッキリ美肌体操	9:15~10:15	市民武道館	5	12	19	26			9		23	30	6	13		27		

※今後の社会情勢や施設の開催条件によっては、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。

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) 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2年度 NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ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

R2/7/1版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考		
				7月				8月				9月						
火	カワイ新体操クラス	16:30~17:20	総合体育館	7	14	21	28			18	25			1	8	15	29	
	親子リズムうんどうあそび(火)	16:30~17:20	葛巻ふるさとセンター															
	ジュニアスポーツ万能教室	17:00~18:00	総合体育館、他															
	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	7	14	21	28		4		18	25		1	8	15	29	
	チアリーディング (小3~)	18:25~19:15	葛巻ふるさとセンター	7	14	21	28		4		18	25		1	8	15	29	
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	1	8	15	22			19	26			9	16	23	30	
	カワイチャレンジ体育教室 (総体)	17:00~17:50	総合体育館	1	8	15	22			19	26		2	9	16	23		
木	オールマイティースポーツ	17:30~18:30	総合体育館	2	9	ゆめづくり	30	6		20	27		3	10	17	24	7/16 ゆめづくり (バスケット) 18~20時※参加無料 9/24 剣道場	
	HIPHOP教室(入門)	18:00~19:00	中央公民館 中ホール		9	16	30	6		20	27		3 北谷	10	17	24 新潟	8/6...北谷公民館・大集会室 8/27...武道館・剣道場	
	HIPHOP教室(初級)	19:10~20:10	中央公民館 中ホール		9	16	30	6		20	27		3 北谷	10	17	24 新潟	8/6...北谷公民館・大集会室 8/27...武道館・剣道場	
	HIPHOP教室(中級)	20:20~21:20	中央公民館 中ホール		9	16	30	6		20	27		3 北谷	10	17	24 新潟	8/6...北谷公民館・大集会室 8/27...武道館・剣道場	
金	カワイチャレンジ体育キッズ教室	16:15~17:00	総合体育館	3	10	17	31			21	28		4	11	18	25		
	カワイチャレンジ体育教室 (総体)	17:00~17:50	総合体育館	3	10	17	31			21	28		4	11	18	25		
	ランニング教室	18:30~19:30	運動公園 今町地区体育館	3	10	17	31	7		21	28		4	11	18	25	雨天時は今町地区体育館。会場は当日の12時にホームページに掲載します	
土	親子うんどうあそび	9:15~10:15	市民武道館	4		18		1			22		5		19			

※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、当クラブホームページに掲載しますのでご確認ください。

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) 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!