

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

R2/10/1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 11/11~ネーブルみつけ	7	14		28		4	11	18	25		2	9	16	23	11/11~ネーブルみつけ (ただし、12/23は葛巻ふるさとセンター)
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												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。

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/
 「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10月11月12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

R2/10/1版

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	6	13		27			10	17	24		1	8	15	22		
	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	オールマイティースポーツ	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 北谷	12	19	26 新潟		3 北谷	10	17	24 葛巻		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 北谷	12	19	26 新潟		3 北谷	10	17	24 葛巻		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 北谷	12	19	26 新潟		3 北谷	10	17	24 葛巻		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/
「Facebook」を始めました!