

| 曜日 | 教室名              | 時間          | 場所                   | 開催日 |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |    | 備考 |    |
|----|------------------|-------------|----------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|
|    |                  |             |                      | 4月  |    |    |    | 5月 |    |    |    | 6月 |   |    |    |    |    |
| 月  | ☆健康でぴんぴん教室       | 13:30~14:30 | 市民武道館・剣道場            |     | 11 | 18 | 25 |    | 9  | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 |    |    |
|    | ボクシングシェイプ        | 19:30~20:30 | 市民武道館・剣道場            | 4   | 11 | 18 | 25 |    | 9  | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 |    |    |
| 火  | ☆ZUMBA           | 10:00~11:00 | 市民武道館・剣道場            | 5   | 12 | 19 | 26 |    | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 |    |    |
|    | バドミントンサークル       | 10:00~11:30 | 総合体育館                | 5   | 12 | 19 | 26 |    | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 |    | 21 | 28 |    |
|    | ☆肩こり腰痛予防教室       | 10:30~11:30 | ネーブル・研修室I            | 5   | 12 | 19 | 26 |    | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 |    | 21 | 28 |    |
|    | ☆リフレッシュヨガ        | 13:30~14:30 | 市民武道館・剣道場            | 5   | 12 | 19 | 26 |    | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 |    |    |
|    | 弓道教室             | 19:00~20:30 | 市民弓道場                |     |    |    |    |    | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 |    |    |    |    |
|    | ☆楽しい筋トレビクス       | 19:30~20:30 | 葛巻ふるさとセンター           | 5   | 12 | 19 | 26 |    | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 |    |    |
| 水  | 卓球教室 (今体)        | 9:30~10:30  | 今町地区体育館              | 6   |    |    | 27 |    | 11 |    |    | 1  |   |    | 22 | 29 |    |
|    | (ネーブル) ヨガ教室      | 10:30~11:30 | ネーブル・研修室I            |     |    |    | 27 |    | 11 | 18 | 25 |    | 1 | 8  | 22 | 29 |    |
|    | ☆はじめてヨガ          | 19:45~20:45 | 葛巻ふるさとセンター<br>多目的ホール | 6   | 13 | 20 | 27 |    | 11 | 18 | 25 |    | 1 | 8  | 15 | 22 |    |
| 木  | ☆いつまでもびんびん!健康体操  | 10:00~11:00 | ネーブル・研修室I            | 介   | 14 | 介  | 28 |    | 介  | 介  |    | 介  | 9 | 介  | 23 | 30 |    |
|    | 弓道教室             | 19:00~20:30 | 市民弓道場                |     |    |    |    |    | 12 | 19 | 26 |    | 2 | 9  |    |    |    |
|    | ☆ピラティス           | 19:00~20:00 | ネーブル・研修室I            | 7   | 14 | 21 | 28 |    | 12 | 19 | 26 |    | 2 | 9  | 16 | 23 |    |
|    | ☆夜ヨガ             | 20:15~21:15 | ネーブル・研修室I            | 7   | 14 | 21 | 28 |    | 12 | 19 | 26 |    | 2 | 9  | 16 | 23 |    |
| 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            |     | 8  | 15 | 22 |    | 6  | 13 | 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            | 1   |    | 15 | 22 |    | 6  | 13 | 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                |     | 9  | 16 | 23 | 30 | 7  | 14 | 21 | 28 |   | 4  | 11 | 18 | 25 |
| 金  | ▲コンディショニングエアロ    | 19:30~20:30 | 中央公民館                |     | 8  | 15 | 22 |    | 6  | 13 |    | 27 |   | 3  | 10 | 17 | 24 |
| 土  | ▲ステップ運動          | 13:00~14:00 | 市民武道館・剣道場            |     | 9  | 16 | 23 |    | 7  | 14 | 21 | 28 |   | 4  | 11 | 18 | 25 |
|    | ▲バレトン            | 19:00~20:00 | 市民武道館・剣道場            |     | 9  | 16 | 23 |    | 7  | 14 | 21 | 28 |   | 4  | 11 | 18 | 25 |
| 日  | ▲トータルフィットネス      | 9:15~10:15  | 市民武道館・剣道場            |     | 10 | 17 | 24 |    | 8  | 15 | 22 | 29 |   | 5  | 12 | 19 | 26 |

※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。



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/](http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/)  
「Facebook」を始めました!

大人向け教室は  
前のページにあります

令和4年度 MIKEスポ～見附市総合型地域スポーツクラブ～4月5月6月 日程表 (子ども向け教室ver)

| 曜日              | 教室名               | 時間          | 場所                      | 開催日             |          |          |                  |    |    |          |          |                  |    |                 |         | 備考       |                  |                                   |  |  |
|-----------------|-------------------|-------------|-------------------------|-----------------|----------|----------|------------------|----|----|----------|----------|------------------|----|-----------------|---------|----------|------------------|-----------------------------------|--|--|
|                 |                   |             |                         | 4月              |          |          |                  | 5月 |    |          |          | 6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               |                 | 11       | 18       | 25               |    |    | 9        | 16       | 23               |    | 6               | 13      | 20       |                  |                                   |  |  |
|                 | (今体) 幼児うんどうあそび    | 16:40~17:30 | 今町地区体育館                 |                 |          |          | 25<br>体験会        |    | 2  | 9        | 16       |                  | 30 | 6               | 13      | 20       | 27               |                                   |  |  |
|                 | (今体) ジュニアスポーツ万能教室 | 17:45~18:45 | 今町地区体育館                 |                 | 11       | 18       | 25               |    | 2  | 9        | 16       |                  | 30 | 6               | 13      | 20       | 27               |                                   |  |  |
| 火               | カワイ新体操クラス         | 16:30~17:20 | 総合体育館                   |                 | 12       | 19       | 26               |    |    | 10       | 17       | 24               |    | 7               |         | 21       | 28               |                                   |  |  |
|                 | (総体) ジュニアスポーツ万能教室 | 17:00~18:00 | 総合体育館                   | 5               | 12       | 19       | 26               |    |    | 10       | 17       | 24               | 31 | 7               | 14      | 21       |                  |                                   |  |  |
|                 | 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              | 5               | 12       | 19       | 26               |    |    | 10       | 17       | 24               | 31 | 7               | 14      | 21       |                  |                                   |  |  |
|                 | チアリーディング (小3~)    | 18:25~19:15 | 葛巻ふるさとセンター              | 5               | 12       | 19       | 26               |    |    | 10       | 17       | 24               | 31 | 7               | 14      | 21       |                  |                                   |  |  |
| 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                 |                 | 13       | 20       | 27               |    |    | 11       | 18       |                  |    | 1               | 8       | 15       | 22               |                                   |  |  |
|                 | ランニング教室 (水)       | 17:45~18:45 | 運動公園<br>総合体育館           | 6               | 13       | 20       | 27               |    |    | 11       | 18       | 25               |    |                 | 1       | 8        | 15               | 22                                | 4月は総合体育館<br>5~10月は運動公園 (雨天時は総体)                |  |
| 木               | オールマイティースポーツ      | 17:30~18:30 | 総合体育館                   | 7               | 14       | 21       | 28               |    |    | 12       | 19       | 26               |    |                 | 9       | 16       | 23               | 30                                |  |  |
|                 | HIPHOPダンス(入門)     | 18:00~19:00 | アルカディア小ホール<br>中央公民館中ホール | 7<br>アルカ<br>ディア | 14<br>中公 | 21<br>中公 | 28<br>アルカ<br>ディア |    |    | 12<br>中公 | 19<br>中公 | 26<br>アルカ<br>ディア |    | 2<br>アルカ<br>ディア | 9<br>中公 | 16<br>中公 | 23<br>アルカ<br>ディア |                                   | 会場は変更となる場合があります。変更時は「HIPHOPダンス教室LINE」でお知らせします。 |  |
|                 | HIPHOPダンス(初級)     | 19:10~20:10 | アルカディア小ホール<br>中央公民館中ホール | 7<br>アルカ<br>ディア | 14<br>中公 | 21<br>中公 | 28<br>アルカ<br>ディア |    |    | 12<br>中公 | 19<br>中公 | 26<br>アルカ<br>ディア |    | 2<br>アルカ<br>ディア | 9<br>中公 | 16<br>中公 | 23<br>アルカ<br>ディア |                                   |  |  |
|                 | HIPHOPダンス(中級)     | 20:20~21:20 | アルカディア小ホール<br>中央公民館中ホール | 7<br>アルカ<br>ディア | 14<br>中公 | 21<br>中公 | 28<br>アルカ<br>ディア |    |    | 12<br>中公 | 19<br>中公 | 26<br>アルカ<br>ディア |    | 2<br>アルカ<br>ディア | 9<br>中公 | 16<br>中公 | 23<br>アルカ<br>ディア |                                   |  |  |
| カワイチャレンジ体育キッズ教室 | 16:15~17:00       | 総合体育館       | 8                       | 15              | 22       |          |                  |    | 13 | 20       | 27       |                  |    | 10              | 17      | 24       |                  |                                   |  |  |
| 金               | カワイチャレンジ体育教室 (総体) | 17:00~17:50 | 総合体育館                   | 8               | 15       | 22       |                  |    |    | 13       | 20       | 27               |    |                 | 10      | 17       | 24               |                                   |  |  |
|                 | ランニング教室 (金)       | 18:30~19:30 | 運動公園<br>今町地区体育館         |                 | 8        | 15       | 22               |    | 6  | 13       | 20       | 27               |    | 3               | 10      | 17       | 24               | 4月は今町地区体育館<br>5~10月は運動公園 (雨天時は今体) |  |  |
|                 | 親子うんどうあそび         | 9:15~10:15  | 市民武道館・柔道場               |                 | 9        | 16       | 23               | 30 | 7  | 14       | 21       |                  |    | 4               | 11      | 18       | 25               |                                   |  |  |
| 土               | かけっこ教室            | 9:30~10:30  | 今町地区体育館                 | 2               | 9        |          | 23               |    | 7  | 14       |          |                  |    |                 |         |          |                  |                                   |  |  |

※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/](http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/)  
「Facebook」を始めました!