

子ども向け教室は
次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～10月11月12月 日程表（大人向け教室ver）

R4/9/5版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考		
				10月			11月				12月							
月	ボクシングシェイプ	19:30~20:30	市民武道館・剣道場	3		17	24	31	7	14	21	28		5	12	19		
火	☆ ZUMBA	10:00~11:00	市民武道館・剣道場	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20		
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館		11	18	25		1	8		22	29	6	13	20		
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブル・研修室I			18	25		1	8	15	22		6	13	20	27	
	☆ リフレッシュヨガ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20		
	☆ 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		1	8	15	22		6	13	20	27	
水	卓球教室（今体）	9:30~10:30	今町地区体育館	5			26		2				30	7				
	骨盤調整ヨガ	10:30~11:30	ネーブル・研修室I		12	19	26		2	9								
	☆ 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	5		19	26		2	9	16		30	7	14	21		
木	☆ いつまでもぴんぴん！健康体操	10:00~11:00	ネーブル・研修室I		介	介	27			介	介	24		介	8	介	22	
	☆ 体を引き締めるマットピラティス	19:00~20:00	ネーブル・研修室I		13	20	27			10	17							
	☆ 夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室I	6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22	10/6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	7	14	21	28			11	18	25		2	9	16	23	
	☆ ゆがみ改善骨盤体操（金）	14:00~15:00	ネーブル・研修室I	7	14	21	28			//	18	25		2	9	16	23	10/7.11/11.25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	1		15	22	29	5	12	19			3	10	17	24	10/22.11/5.19.12/3今町地区体育館
金	▲ コンディショニングエアロ	19:30~20:30	中央公民館	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場	1	8	15	22	29		12	19	26		3	10	17	24	
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	1		15	22	29		12	19	26		3	10	17	24	
日	▲ トータルフィットネス	9:15~10:15	市民武道館・剣道場		9	16	23	30	6	13		27		4	11	18	25	

※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。



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）TEL 0258-62-3661 FAX 0258-62-1000
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

R4/9/1版

令和4年度 MIKEスポ～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）

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考			
				10月				11月				12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	3			24	31	7		21	28		5	12	19			
	（今体）幼児うんどうあそび	16：40～17：30	今町地区体育館	3		17	24	31	7	14	21	28							
	（今体）ジュニアスポーツ万能教室	18：00～19：00	今町地区体育館	3		17	24	31	7	14	21	28		5	12	19			
火	カワイ新体操クラス	16：30～17：20	総合体育館	4	11	18			1	8	15	22		6	13	20			
	（総体）ジュニアスポーツ万能教室	17：00～18：00	総合体育館	4	11	18	25		1	8		22	29	6	13	20			
	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	4		18	25		1	8	15	22		6	13	20	27		
	チアリーディング（小3～）	18：25～19：15	葛巻ふるさとセンター	4		18	25		1	8	15	22		6	13	20	27		
水	カワイチャレンジ体育教室（今体）	17：00～17：50	今町地区体育館	5		19	26		2		16		30	7	14	21			
	ランニング教室（水）	17：45～18：45	運動公園 総合体育館	5	12	19	26		2	9	16		30	7	14	21			10月は運動公園（雨天時は総体） 11月以降は総合体育館
木	オールマイティースポーツ	17：30～18：30	総合体育館	6	13	20	27			10 剣道場	17	24		1	8	15	22		11/10武道館剣道場
	HIPHOPダンス(入門)	18：00～19：00	アルカディア練習室	6	13	20	27			10 中公	17 中公	24 アルカディア		1 アルカディア	8 中公	15 中公	22 アルカディア		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	アルカディア練習室	6	13	20	27			10 中公	17 中公	24 アルカディア		1 アルカディア	8 中公	15 中公	22 アルカディア		
	HIPHOPダンス(中級)	20：20～21：20	アルカディア練習室	6	13	20	27			10 中公	17 中公	24 アルカディア		1 アルカディア	8 中公	15 中公	22 アルカディア		
カワイチャレンジ体育キッズ教室	16：15～17：00	総合体育館		14	21	28			11	18	25		2	9	16				
金	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			
	ランニング教室（金）	18：30～19：30	運動公園 今町地区体育館	7	14	21	28		4		18	25		2	9	16	23		10月は運動公園（雨天時は今体） 11月以降は今町地区体育館
	親子うんどうあそび	9：15～10：15	市民武道館・柔道場	1	8	15	22		5	12	19			3	10	17			

※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）TEL 0258-62-3661 FAX 0258-62-1000
http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/
「Facebook」を始めました！