

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～1月2月3月 日程表（大人向け教室ver）

R4/12/26版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考			
				1月			2月				3月								
月	ボクシングシェイプ	19:30~20:30	市民武道館・剣道場			16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27	12/19の代替日→3/27開催	
火	☆ ZUMBA	10:00~11:00	市民武道館・剣道場		10		24	31	7	14	21	28		7	14	21	28	12/20の代替日→3/21(祝)開催	
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館		10	17	24		7	14	21	28		7	14		28		
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブル・研修室I		10	17	24	31	7	14	21	28		7	14		28	12/20の代替日→1/31開催	
	☆ リフレッシュヨガ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場		10	17	24		7	14	21	28		7	14		28		
	☆ 楽しい筋トレビクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター		10	17	24	31	7	14	21	28		7	14		28	12/20の代替日→1/31開催	
水	卓球教室（今体）	9:30~10:30	今町地区体育館	4			25		1			22		1			22	29	
	骨盤整えるヨガ	10:30~11:30	ネーブル・研修室I		11	18	25		1	8		22		1	8	15	22		
	☆ 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		11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22		
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	12	介	26		介	9	介			介	9	介	23		
	☆ 夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室I	5	12 多目的	19			2	9	16 多目的			2	9 多目的	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	6	13	20			3		17	24		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	6	13	20			3		17	24		3	10 剣道場	17	24	3/10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	7 今体	14 今体		28		4	11	18 今体	25			11 今体	18	25	1/14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	6	13	20			3		17	24		3	10 剣道場	17	24	3/10武道館剣道場	
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場	7	14	21	28		4		18	25		4	11	18	25		
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	7	14	21	28		4	11	18	25		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	8	15	22 柔道場	29		5	12		26		5	12	19 柔道場	26	1/22武道館柔道場	

※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。

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！

令和4年度 MIKEスポ～見附市総合型地域スポーツクラブ～1月2月3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

R4/12/20版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考			
				1月			2月				3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			16	23	30	6	13	20	27		6	13	20			
	（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			16	23	30	6	13	20	27		6	13	20			
火	カワイ新体操クラス	16：30～17：20	総合体育館		10 柔道場	17	24	31	7	14	21	28		7	14			12/20の代替日→1/10開催（柔道場）	
	（総体）ジュニアスポーツ万能教室	17：00～18：00	総合体育館		10	17	24		7	14	21	28		7	14		28		
	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		10	17	24	31	7	14	21	28		7	14		28	12/20の代替日→1/31開催	
	チアリーディング（小3～）	18：25～19：15	葛巻ふるさとセンター		10	17	24	31	7	14	21	28		7	14		28	12/20の代替日→1/31開催	
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		11	18	25		1	8	15		1	8	15				
	ランニング教室（水）	17：45～18：45	総合体育館		11	18	25			8	15	22		1	8	15	22		
木	オールマイティースポーツ	17：30～18：30	総合体育館	5	12	19			2	9	16		2	9	16	23			
	HIPHOPダンス(入門)	18：00～19：00	アルカディア小ホール 中央公民館中ホール		12 中公	19 中公	26 アルカ ディア		2 アルカ ディア	9 中公	16 中公	23 アルカ ディア		2 アルカ ディア	9 中公	16 中公	23 アルカ ディア	10/6の代替日を1/26にさせていただきました。 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 中央公民館中ホール		12 中公	19 中公	26 アルカ ディア		2 アルカ ディア	9 中公	16 中公	23 アルカ ディア		2 アルカ ディア	9 中公	16 中公	23 アルカ ディア		
	HIPHOPダンス(中級)	20：20～21：20	アルカディア小ホール 中央公民館中ホール		12 中公	19 中公	26 アルカ ディア		2 アルカ ディア	9 中公	16 中公	23 アルカ ディア		2 アルカ ディア	9 中公	16 中公	23 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		13	20	27		3	10	17		3	10	17			3/10武道館剣道場		
金	カワイチャレンジ体育教室（総体）	17：00～17：50	総合体育館		13	20	27		3	10	17		3	10	17			3/10武道館剣道場	
	ランニング教室（金）	18：30～19：30	今町地区体育館	6	13	20			3		17	24		3	10	17	24		
土	親子うんどうあそび	9：15～10：15	市民武道館・柔道場		14	21	28		4		18	25		4	11	18	25		

※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。

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！