

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考			
				4月				5月				6月							
月	ボクシングシェイプ	19:30~20:30	市民武道館・剣道場		10	17	24			8	15	22	29	5	12	19	26		
火	☆ ZUMBA	10:15~11:15	市民武道館・剣道場		11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27		
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館		11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27		
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:15~11:15	ネーブル・研修室I		11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27		
	☆ リフレッシュヨガ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場		11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27		
	弓道教室	19:00~20:30	市民弓道場							9	16	23	30	6					
	☆ 楽しい筋トレビクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター		11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27		
水	卓球教室(今体)	9:30~11:30	今町地区体育館	5			26							7		28			
	骨盤整えるヨガ	10:15~11:15	ネーブル・研修室I		12	19	26			10	17	24	31		14	21	28		
	☆ 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		12	19	26			10	17	24	31	7	14	21	28		
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	6 介護	13	20	27			11 介護	18 介護	25		1 介護	8	15 介護	22		
	弓道教室	19:00~20:30	市民弓道場							11	18	25		1	8				
	☆ よるヨガ	19:00~20:00	ネーブル・研修室I	6 多目的	13	20				11 多目的	18	25		1 多目的	8	15	22	4/6.5/11.6/8ネーブル多目的広場	
	☆ 夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室I	6 多目的	13	20				11 多目的	18	25		1 多目的	8	15	22	29	4/6.5/11.6/8ネーブル多目的広場
金	ほぐして動かす身体ラクラク運動	10:15~11:15	市民武道館・柔道場	7	14	21	28			12	19	26		2	9	16	23		
	☆ 骨盤調整&体力筋力低下予防運動	14:00~15:00	ネーブル・研修室I		14	21	28			12	19	26		2	9	16	23 剣道場	30 剣道場	6/23.30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		8	15	22			13	20	27		3 今町	10	17	24	6/3今町地区体育館	
金	▲ はじめてエアロビクス	19:30~20:30	中央公民館	7	14	21	28			12	19	26		2	9	16	23		
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場		8	15	22	29			13	20	27		3	10	17	24	
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場		8	15	22	29			13	20	27		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			14	21	28		4	11	18	25	

※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。



総合型LINE



チャレンジング
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!

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			17	24			8	15	22	29			12	19	26		
	(今体) 幼児うんどうあそび	16:40~17:30	今町地区体育館							1 体験会	8	15	22	29	5	12	19	26	~7/10までの全10回	
	(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			10	17	24			8	15	22	29	5	12	19	26		
火	(総体) ジュニアスポーツ万能教室	17:15~18:15	総合体育館			11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27		
	キッズチア	16:40~17:25	葛巻ふるさとセンター							9 体験会	16	23	30	6	13	20	27	~7/18までの全10回		
	チアリーディング (小1~小3)	17:30~18:20	葛巻ふるさとセンター			11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27		
	チアリーディング (小4~)	18:25~19:15	葛巻ふるさとセンター			11	18	25			9	16	23	30	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			12	19	26			10	17		31	7	14	21			
	ランニング教室 (水)	18:00~19:00	運動公園 総合体育館	5	12	19	26			10	17	24	31	7	14	21		4月は総合体育館 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	6	13	20	27			11	18	25			8	15	22			
	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		13 中央 公民	20 中央 公民	27 アルカ ディア			11 中央 公民	18 中央 公民	25 アルカ ディア		1 アルカ ディア	8 中央 公民	15 中央 公民	22 アルカ ディア	29 中央 公民	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		13 中央 公民	20 中央 公民	27 アルカ ディア			11 中央 公民	18 中央 公民	25 アルカ ディア		1 アルカ ディア	8 中央 公民	15 中央 公民	22 アルカ ディア	29 中央 公民		
	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		13 中央 公民	20 中央 公民	27 アルカ ディア			11 中央 公民	18 中央 公民	25 アルカ ディア		1 アルカ ディア	8 中央 公民	15 中央 公民	22 アルカ ディア	29 中央 公民		
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			12	19	26			9	16	23			
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			12	19	26			9	16	23		
	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			12	19	26			2	9	16	23	4月は総合体育館 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			8	15	22	29			13	20	27			3	10	17	24

※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!