

子ども向け教室は  
次のページにあります

令和5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）

R5/9/1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	2		16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
火	☆ ZUMBA	10:15~11:15	市民武道館・剣道場	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19		
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19		
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:15~11:15	ネーブル・研修室I	3			24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	
	☆ リフレッシュヨガ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19		
	☆ 楽しい筋トレビクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19		
水	卓球教室（今体）	9:30~11:30	今町地区体育館	4			25		1			22	29	6			27	
	☆ 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	4	11		25		1	8	15	22	29	6	13	20		
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	5 介護		19 介護	26		9 介護	16 介護		30	7 介護	14 介護	21 介護	28		
	☆ よるヨガ	19:00~20:00	ネーブル・研修室I	5 多目的	12 剣道場	19	26		9 多目的	16		30	7 多目的	14	21	28	10/5 11/9 12/7ネーブル多目的 10/12武道館剣道場	
	☆ 夜ヨガ	20:15~21:15	ネーブル・研修室I	5 多目的	12 剣道場	19	26		9 多目的	16		30	7 多目的	14	21	28	10/5 11/9 12/7ネーブル多目的 10/12武道館剣道場	
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	6	13	20	27		10	17	24		1	8	15	22		
	☆ 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	6 多目的	13 剣道場	20 剣道場	27		10 剣道場	17 剣道場	24 剣道場		1	8	15	22	10/6ネーブル多目的 10/13,20 11/10,24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		14	21	28 今町		11	<del>18</del>	25		2	9	16	23	10/28今町地区体育館 11/18 総体、今体利用不可	
金	▲ はじめてエアロビクス	19:30~20:30	中央公民館	6 中ホ-	13	20	27		10	17	24		1 中ホ-	8	15	22	10/6 12/1 中央公民館中ホール	
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場	7	14	21	28		11	18	25		2	9	16	23		
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	7	14	21	28		11	18	25		2	9	16	23		
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	29		5	12	19	26		3	10	17	24	

※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

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/](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5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)

R5/9/1版

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	2		16	23	30	6	13		27	4	11	18				
	(今体) 幼児うんどうあそび	16:40~17:30	今町地区体育館	2		16	23	30	6		20	27	4						
	(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	2		16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25		12/25は5/22の振替実施分	
火	(総体) ジュニアスポーツ万能教室	17:15~18:15	総合体育館	3	10	17	24		7	14	21	28	5	12	19				
	キッズチア	16:40~17:25	葛巻ふるさとセンター	3	10	17	24		7	14	21	28	5	12	19				
	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	3	10	17	24		7	14	21	28	5	12	19				
	チアリーディング (小4~)	18:25~19:15	葛巻ふるさとセンター	3	10	17	24		7	14	21	28	5	12	19				
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	4		18	25		1		15	22	6	13	20				
	ランニング教室 (水)	18:00~19:00	運動公園 総合体育館	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		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	5	12	19	26		2	9	16		30	7	14	21			
	HIPHOPダンス(入門)	18:00~19:00	アルカディア練習室 中央公民館中ホール	5	12	19	26		2	9	16		30	7	14	21		10月よりアルカディア開催は、練習室	
	HIPHOPダンス(初級)	19:10~20:10	アルカディア練習室 中央公民館中ホール	5	12	19	26		2	9	16		30	7	14	21			
HIPHOPダンス(中級)	20:20~21:20	アルカディア練習室 中央公民館中ホール	5	12	19	26		2	9	16		30	7	14	21				
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			13	20	27			10	17	24	1	8	15			
	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			10	17	24	1	8	15			
	ランニング教室 (金)	18:30~19:30	運動公園 (10月) 今町地区体育館 (11月以降)	6	13	20	27				10	17	24	1	8	15	22		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 (11/10総体)
土	親子うんどうあそび	9:15~10:15	市民武道館・柔道場	7	14	21	28				11	18	25	2	9	16	23		

※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

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