

午前開催

NEW シェイプアップウォーキング

開催 月曜日 時間 10:30～11:30
 会場 市民武道館 他 期間 4月～翌3月
 定員 30名 参加費 2,160円/月

やさしいエアロビクス

開催 火曜日 時間 10:00～11:00
 会場 市民武道館 期間 4月～翌3月
 定員 25名 参加費 2,160円/月

肩こり腰痛予防教室

開催 火曜日 時間 10:30～11:30
 会場 ネーブルみつけ 期間 4月～翌3月
 定員 25名 参加費 2,160円/月

初心者バドミントン

開催 火曜日 時間 10:00～11:30
 会場 見附市総合体育館 期間 4月～翌3月
 (8月休み)
 定員 30名 参加費 1,080円/月

健康体操教室

開催 金曜日 時間 10:00～11:00
 会場 市民武道館 期間 4月～翌3月
 定員 25名 参加費 2,160円/月

卓球教室

開催 水曜日(第1,4,5週) 今町地区体育館
 土曜日(毎週) 見附市総合体育館
 時間 9:30～11:30 期間 4月～翌3月(8月休み)
 定員 30名 参加費 1,080円/月

ボウリング教室

開催 土曜日(第1,2週) 9:30～10:30
 火曜日(第3,4週) 19:30～20:30
 会場 サウンドボウル見附 期間 5月～翌3月
 定員 15名 参加費 2,160円/月(別途レンタル代)

中田スイミングクラス

大人の水中運動教室

開催 水曜日 時間 10:30～11:15
 会場 中田スイミングクラブ
 期間 5～7月/9～11月
 定員 30名
 参加費 3,240円/月



※バスは、自宅前送迎です。
 (別途500円/月)
 ※参加費は教室で直接お支払いいただけます。

午後開催

リフレッシュヨガ

開催 火曜日 時間 13:30～14:30
 会場 市民武道館 期間 4月～翌3月
 定員 20名 参加費 2,160円/月

体調改善コンディショニング

開催 火曜日 時間 13:30～14:30
 会場 ネーブルみつけ 期間 4月～翌3月
 定員 20名 参加費 2,160円/月

NEW シェイプアップエアロビクス

開催 水曜日 時間 13:30～14:30
 会場 市民武道館 期間 4月～翌3月
 定員 25名 参加費 2,160円/月

DAYピラティス

開催 木曜日 時間 13:30～14:30
 会場 ネーブルみつけ 期間 4月～翌3月
 定員 20名 参加費 2,160円/月

からだを整える骨盤体操

開催 金曜日 時間 14:00～15:00
 会場 ネーブルみつけ 期間 4月～翌3月
 定員 20名 参加費 2,160円/月

ステップエアロ

開催 土曜日 時間 13:00～14:00
 会場 市民武道館 期間 4月～翌3月
 定員 25名 参加費 2,160円/月

骨格改善ストレッチ

開催 土曜日 時間 14:15～15:15
 会場 市民武道館 期間 4月～翌3月
 定員 20名 参加費 2,160円/月

※ 記載されている金額は、税込金額です。

※ お申込みいただいた教室で7名に満たない場合、もしくは開催期間であっても長期お休み、退会などで7名以下になった場合、開催しない場合があります。

期間限定教室

夏休みジュニア陸上(小学生限定)

開催 土曜日(7・8月/全8回程度)
 時間 10:00～11:30
 会場 見附運動公園(多目的グラウンド)
 定員 25名 参加費 3,240円/期間中

夜開催

NEW ダイエットボクシング

開催 月曜日 時間 19:30～20:30
 会場 市民武道館 期間 4月～翌3月
 定員 30名 参加費 2,160円/月

脂肪燃焼エアロビクス

開催 火曜日 時間 19:30～20:30
 会場 葛巻ふるさとセンター 期間 4月～翌3月
 定員 25名 参加費 2,160円/月

NEW HIP HOPくすまき

開催 火曜日 時間 20:35～21:20
 会場 葛巻ふるさとセンター 期間 4月～翌3月
 定員 20名(中学生以上) 参加費 2,700円/月

NEW 弓道教室

開催 火曜日・木曜日 時間 19:00～20:00
 会場 市民弓道場 期間 6～7月(全10回)
 定員 10名(18歳以上) 参加費 3,240円/月(期間中)
 ※別途(教材費)

パワーヨガ

開催 水曜日 時間 18:30～19:30
 会場 ネーブルみつけ 期間 4月～翌3月
 定員 25名 参加費 2,160円/月

ゆったりヨガ

開催 水曜日 時間 19:45～20:45
 会場 ネーブルみつけ 期間 4月～翌3月
 定員 25名 参加費 2,160円/月

ナイトピラティス

開催 木曜日 時間 19:00～20:00
 会場 ネーブルみつけ 期間 4月～翌3月
 定員 25名 参加費 2,160円/月

リラックスヨガ

開催 木曜日 時間 20:15～21:15
 会場 ネーブルみつけ 期間 4月～翌3月
 定員 25名 参加費 2,160円/月

硬式野球教室(中学3年生限定)

開催 土曜日か日曜日
 (7～12月、全10回程度)
 会場 見附運動公園(野球場)他
 参加費 5,400円/期間中

子供参加

ちびっこスポーツ万能教室

開催 火曜日 時間 17:00～18:00
 会場 市民武道館 期間 4月～翌3月
 定員 25名(未就学児) 参加費 2,160円/月

ジュニアスポーツ万能教室

開催 火曜日 時間 17:00～18:00
 会場 見附市総合体育館 期間 4月～翌3月
 定員 25名(小学生) 参加費 2,160円/月

HIP HOP

開催 木曜日
 ビギナー 18:00～19:00(年長以上)
 ミディアム 19:10～20:10(小学生以上の経験者)
 Aクラス 20:20～21:20(経験者)
 会場 アルカディア練習室 期間 4月～翌3月
 定員 各15名
 参加費 ビギナー・ミディアム 2,700円/月
 Aクラス 3,240円/月

NEW ランニング教室

開催 金曜日 時間 18:30～19:30
 会場 見附運動公園・今町地区体育館
 期間 4月～翌3月(8月休み)
 定員 30名 参加費 2,160円/月

カワイ新体操クラス



開催 火曜日 時間 16:30～17:20
 会場 見附市総合体育館 期間 4月～翌3月
 定員 20名(年長以上) 参加費 3,100円/月
 (お支払いは教室でお願いします)

カワイチャレンジ体育

開催 水曜日 今町地区体育館 16:40～17:30
 木曜日 見附市総合体育館 17:00～17:50
 金曜日 見附市総合体育館 17:00～17:50
 期間 4月～翌3月 定員 各20名(小学生)
 参加費 各3,100円/月(お支払いは教室でお願いします)

カワイチャレンジ体育キッズ

開催 金曜日 時間 16:15～17:00
 会場 見附市総合体育館 期間 4月～翌3月
 定員 20名(年中・年長) 参加費 3,100円/月
 (お支払いは教室でお願いします)