

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(別途レーン代)

中田スイミングクラブ

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きます。

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くずまき		
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／(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	土曜日から日曜日		
	(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)