

午前開催

やさしいエアロビクス 火

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 火

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 火

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

NEW シニアヨガ 木

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

健康体操教室 金

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 水土

会場 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

NEW ボウリング教室 土 第4週

時間：9:30～10:30
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：1,080円/月(別途レンタル)

中田スイミングクラブ

大人の水中運動教室 水

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：3,780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ください。

NEW 総合型自由コース 水土

自由気ままにやりたい貴方(泳ぐもよし、歩くもよし)
時間：水 時間 19:45～21:00(体操15分)
土 時間 18:45～20:15(体操10分)
会場：中田スイミングクラブ
期間：4月～翌3月
参加費：月4回 週1回 3,500円(税込み)
月8回 週2回 5,000円(税込み)
(水曜日・土曜日を合わせての月4回でも結構です)

午後開催

リフレッシュヨガ 火

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 火

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 金

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 金

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

※ 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は、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

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

夜開催

ダイエットボクシング 月

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 火

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 親子でHIP HOP 火

時間：18:00～19:00
会場：葛巻ふるさとセンター 期間：4月～翌3月
定員：親子15組 年長以上小学生と保護者
参加費：親子で3,240円/月

NEW 弓道教室 火木

時間：19:30～20:30
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)

HIP HOPくすまき 火 第1・3・5週

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：1,080円/月

ベーシックヨガ 水

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 水

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

体幹を整えるピラティス 木

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 木

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

子供参加

ちびっこすぽーつぱんのう教室 火

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 火

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 木

時間：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

ランニング教室 金

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 火

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)
※参加費は教室で直接お支払いください。

カワイチャレンジ体育 水木金

会場：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 金

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)