

子ども向け教室は
次のページにあります

R3/9/13版

令和3年度 見附市総合型地域スポーツクラブ9月10月11月12月 日程表 (大人向け教室ver)

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考				
				9月		10月				11月				12月						
月	ダイエットボクシング	19:30~20:30	市民武道館・剣道場		27	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	
火	☆ やさしいZUMBA	10:00~11:00	市民武道館・剣道場	21	28	5	12		26		2	9	16	23	30	7	14	21	28	
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館	21 今体	28	5	12	19	26		2	9	16		30	7	14	21	28	9/21は今町地区体育館
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブル・研修室I	21	28	5		19 剣道場	26		2	9	16		30	7	14	21	28 多目的	10/19は武道館剣道場
	☆ リフレッシュヨガ	13:30~14:30	市民武道館・剣道場	21	28	5	12	19	26		2	9	16		30	7	14	21	28	
	☆ 楽しい筋トレビクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター		28	5	12		26		2	9	16		30	7	14	21	28	
水	卓球教室 (今体)	9:30~10:30	今町地区体育館	22	29	6			27					24		1			22	
	☆ 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		29	6	13		27		3	10	17	24		1	8	15	22	12月以降はネーブル研修室I
木	☆ 元気アップ教室	10:00~11:00	ネーブル・研修室I		30				28			11		25			9		23	10/28は10:00~11:30
	男性向けコンディショニング・筋トレ	17:45~18:45	ネーブル・研修室I			7 多目的		21			4 多目的	11								
	☆ ピラティス	19:00~20:00	ネーブル・研修室I	23		7 多目的		21	28 柔道場		4 多目的	11	18	25		2	9 多目的	16	23	10/28は武道館柔道場
	☆ 夜ヨガ教室	20:15~21:15	ネーブル・研修室I	23		7 多目的		21	28 柔道場		4 多目的	11	18	25		2	9 多目的	16	23	10/28は武道館柔道場
金	☆ ほぐして動かす身体ラクラク運動	10:00~11:00	市民武道館・柔道場	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	
	☆ ゆがみ改善骨盤体操(金)	14:00~15:00	ネーブル・研修室I	17	24	1	8 多目的		22	29	5 剣道場	12	19	26 剣道場		3	10	17	24	
土	卓球教室 (総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館		25 今体	2	9	16	23	30		13	20 今体	27		4	11	18	25	11/20は今町地区体育館
金	▲ コンディショニングエアロ	19:30~20:30	中央公民館	17	24 剣道場	1	8	15	22		5	12	19	26		3	10	17	24	9/24は武道館剣道場
土	▲ ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館・剣道場	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
	▲ バレトン	19:00~20:00	市民武道館・剣道場	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
日	▲ スッキリ美肌体操	9:15~10:15	市民武道館・剣道場	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	

※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。



LINE_QRコード

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) TEL0258-62-3661 FAX0258-62-1000
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

R3/9/13版

令和3年度 見附市総合型地域スポーツクラブ9月10月11月12月 日程表 (子ども向け教室ver)

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考				
				9月		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		27	4		18			1	8	15	22		6		20	27	
火	カワイ新体操クラス	16:30~17:20	総合体育館		28	5		19	26		2	9	16			7	14	21		
	ジュニアスポーツ万能教室	17:00~18:00	総合体育館	21	28	5	12	19	26		2	9	16		30	7	14	21	28	
	チアリーディング (年長~小2)	17:30~18:20	葛巻ふるさとセンター	21 総体	28	5	12		26		2	9	16		30	7	14	21	28	
	チアリーディング (小3~)	18:25~19:15	葛巻ふるさとセンター	21 総体	28	5	12		26		2	9	16		30	7	14	21	28	
水	カワイチャレンジ体育教室 (今体)	16:40~17:30	今町地区体育館	22	29	6	13	20	27				17	24		1	8	15	22	
	中学生・運動スポーツ空間	17:45~19:15	総合体育館		29	6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22	
木	オールマイティスポーツ	17:30~18:30	総合体育館		30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	
	HIPHOPダンス(入門)	18:00~19:00	主に アルカディア小ホール	23 新潟公 民館	30 北谷公 民館	7	14 中公 中ホール	21 中公 中ホール	28		4	11	18 中公 中ホール	25 北谷公 民館		2	9	16		9/23は新潟公民館 講堂 9/30と11/25は北谷公民館 大集会室
	HIPHOPダンス(初級)	19:10~20:10	主に アルカディア小ホール	23 新潟公 民館	30 北谷公 民館	7	14 中公 中ホール	21 中公 中ホール	28		4	11	18 中公 中ホール	25 北谷公 民館		2	9	16		9/23は新潟公民館 講堂 9/30と11/25は北谷公民館 大集会室
	HIPHOPダンス(中級)	20:20~21:20	主に アルカディア小ホール	23 新潟公 民館	30 北谷公 民館	7	14 中公 中ホール	21 中公 中ホール	28		4	11	18 中公 中ホール	25 北谷公 民館		2	9	16		9/23は新潟公民館 講堂 9/30と11/25は北谷公民館 大集会室
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	24		1	8		22	29	5	12	19	26		3	10	17		
	カワイチャレンジ体育教室 (総体)	17:00~17:50	総合体育館	24		1	8		22	29	5	12	19	26		3	10	17		
	ランニング教室	18:30~19:30	運動公園 今町地区体育館	24		1	8	15	22	29	5		19	26		3	10	17	24	雨天時は今町地区体育館。 11月以降は今町地区体育館
土	親子うんどうあそび	9:15~10:15	市民武道館・柔道場	25		2	9		23		6		20		4		18			

※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



ランニング教室
LINE



HIPHOPダンス
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!