

令和元年度 NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ10月11月12月 日程表

R元年10月24日版

曜日	教室名	時間	場所	開催日												備考			
				10月				11月				12月							
				7	14	21	28	11	18	25		2	9	16	23				
月曜日	ダイエットボクシング	19:30~20:30	市民武道館	7	14	21	28		11	18	25		2	9	16	23			
	骨盤呼吸体操	20:35~21:20	市民武道館	7					11				2						
火曜日	☆ やさしい健康フィットネス	10:00~11:00	市民武道館	1	8	15		29	5	12	19	26		3	10	17			
	バドミントンサークル	10:00~11:30	総合体育館	1	8	15		29	5	12	19	26		3	10	17			
	☆ 肩こり腰痛予防教室	10:30~11:30	ネーブルみつけ、他	/	8			29	5	12	19	26		3	10	17	24	10/1は研修室2	
	☆ リフレッシュヨガ教室	13:30~14:30	市民武道館	1	8	15		29	5	12	19	26		3	10	17			
	☆ 体幹を整えるリフレッシュ体操	13:30~14:30	ネーブルみつけ、他	/	8	15		29	5	12	19	26		3	10	17		10/1は研修室2 10/15は武道館剣道場	
	カワイ新体操クラス	16:30~17:20	総合体育館		8	15		29	5	12		26		3	10	17			
	ちびっこすば一つぱんのう教室	17:00~18:00	市民武道館	1	8	15		29	5	12	19	26		3	10	17			
	ジュニアスポーツ万能教室	17:15~18:15	総合体育館、他	1	8	15		29	5	12	19	26		3	10	17			
	チアリーディング教室	18:15~19:15	葛巻ふるさとセンター	1	8	15		29	5	12	19	26		3	10	17			
	☆ 楽しい筋トレピクス	19:30~20:30	葛巻ふるさとセンター	1	8	15		29	5	12	19	26		3	10	17			
水曜日	卓球教室(今体)	9:30~11:30	今町地区体育館	2			23	30				27		4					
	大人の水中運動教室	10:30~11:15	中田スイミングクラブ	2	9	16	23		6	13	20	27						正式日程はスイミングクラブにご確認ください	
	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	2	9	16	23	30		13		27		4	11	18			
	カワイチャレンジ体育教室(総体)	17:00~17:50	総合体育館	2	9		23	30	6	13		27		4	11	18			
	☆ はじめてヨガ	19:45~20:45	ネーブルみつけ、他	2	9		23	30	6	13	20	27		4	11	18			
木曜日	☆ 元気UP教室	10:00~11:00	ネーブルみつけ		10			31		14		28			12		26	10/10.11/14.12/12は多目的広場	
	オールマイティスポーツ	17:30~18:30	総合体育館・武道館	3	10		24	31	7		21	28		5	12	19			
	HIPHOP教室(入門)	18:00~19:00	アルカディア練習室	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19			
	HIPHOP教室(初級)	19:10~20:10	アルカディア練習室	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19			
	HIPHOP教室(中級)	20:20~21:20	アルカディア練習室	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19			
	☆ ピラティス	19:00~20:00	ネーブルみつけ、他	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19		10/17・11/7は市民武道館練習室5	
	☆ 夜ヨガ教室	20:15~21:15	ネーブルみつけ、他	3	10	17	24		7	14	21	28		5	12	19		10/17・11/7は市民武道館練習室5	
金曜日	☆ 健康コンディショニング	10:00~11:00	市民武道館	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20			
	☆ からだを整える骨盤体操	14:00~15:00	ネーブルみつけ、他	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20		10/4・11・18・11/1・8は市民武道館練習室5	
	カワイチャレンジ体育キッズ教室	16:15~17:00	総合体育館	4	11		25			8		22	29		6	13	20		
	カワイチャレンジ体育教室(総体)	17:00~17:50	総合体育館	4	11		25			8		22	29		6	13	20		
	ランニング教室	18:30~19:30	運動公園/今町地区体育館	4	11	18	25		1		15	22	29		6	13	20		雨天時・11月以降は今町地区体育館
	☆ 簡単!楽しいシェイプアップ教室	19:30~20:30	中央公民館	4	11	18	25		1	8		22	29		6	13	20	27	10/11は武道館剣道場、12/6は中公の研修室2
土曜日	卓球教室(総合体育館)	9:30~11:30	総合体育館	5	12		26		2		16		30		7	14	21		11/16、11/30は今町地区体育館
	ステップ運動	13:00~14:00	市民武道館	5	12	19	26		2	9	16		30		7	14	21	28	
日曜日	スッキリ美肌体操	9:15~10:15	市民武道館		13	20	27		3	10		24		1		15	22		
不定期	硬式野球教室	9:00~12:00	運動公園野球場		14	19				10		23				15		練習試合が入る場合があります。その場合、時間に変更あり	

- ※会場都合により変更、中止になることがあります。
- ※☆印の教室参加の方は、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。
- ※教室を月単位でお休み、退会の際は必ず、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開催日の正午に決定し、当クラブホームページに掲載しますのでご確認ください。

NPO法人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/](http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/)