

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる
 令和4年度（前期4～9月）
フィットネスプログラム日程表



災害等、その他の都合により休止又は変更となる場合があります。

…栄体育館に会場変更

曜日	プログラム名	曜日/時間/会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月
月	はじめてのヨガ	10:00～11:00 体育文化会館	11・18・25	2・9・30	6・13・27	4・11・25	1・8・29	5・12・26
	エンジョイ基礎トレ	13:30～14:30 栄体育館	11・18・25	9・16・23	6・20・27	4・11・25	1・8・22・29	5・12
火	ピラティス	10:30～11:30 体育文化会館	12・26	17 31	7・21	5・19	2・30	6・20
	パレトン	14:00～15:00 体育文化会館	12・19・26	10 17 31	7 21 28	5・19・26	2・9・23	6・13・27
	リフレッシュエアロ	19:00～20:00 サンファーム	12・19・26	10・17・24	7・14・21	5・12・26	2・9・23	6・13・27
水	簡単エアロ	9:45～10:45 体育文化会館	13・20・27	11 18 25	1 15 22	6・20・27	3・10・24	7・14・28
	リラックス骨盤ストレッチ夜間	19:30～20:30 サンファーム	13・20・27	11・18・25	1・15・22	6・20・27	3・10・24	7・14・28
木	ボクシングエアロ	13:30～14:30 体育文化会館	14・21・28	12 19 26	2・9・16	7・14・21・28	4・25	8・15・29
金	リラックス骨盤ストレッチ午前	10:00～11:00 体育文化会館	15・22	6・13 20 27	3・10・17・24	8・22・29	5・19・26	9・16
	笑・健・美エアロピクス	13:00～14:00 体育文化会館	15・22	6・13 20 27	3・10・17・24	8・22・29	5・19・26	9・16
	姿勢改善ひざ痛腰痛予防	14:15～15:15 体育文化会館	15・22	6・13 20 27	3・10・17・24	8・22・29	5・19・26	9・16
月	みんなの時間月曜	14:30～16:00 栄体育館	11・18・25	9・16・23	6・20・27	4・11・25	1・8・22・29	5・12
火	みんなの時間火曜	11:00～13:00 体育文化会館	12・26	17	7・21	5・19	2・30	6・20
		9:00～12:00 体育文化会館	19	10	28	26	9・23	13・27
水	みんなの時間水曜	11:00～12:00 体育文化会館	13・20・27	11 18 25	1 15 22	6・20・27	3・10・24	7・14・28
		20:30～21:30 サンファーム	13・20・27	11・18・25	1・15・22	6・20・27	3・10・24	7・14・28

りんぐるLINE公式アカウント「令和4年度フィットネス会員用」にご登録ください。
 休止や変更等のお知らせがLINEで届きます♪

