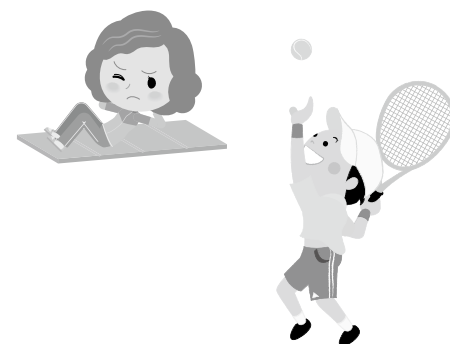


参加費リニューアルキャンペーン
入会金無料!

入会金 **¥1,000** (初年度のみ)

年会費

区 分	消耗品費等	スポーツ安全保険
学生(中学生以下)	—	¥800
一般(高校生以上)	¥500	¥1,850
シニア(65歳以上)	¥500	¥1,200



スポーツ教室参加費

*2期制のものは1期分の参加費となります。

教 室 名		開催 回数	参加費(税込)		
			小中学生	一 般	シニア
1	小学生運動あそび	22	¥4,840	—	—
2	幼児運動あそび	22	¥4,840	—	—
3	キッズバドミントン	16×2期	¥3,520	—	—
4	キッズ陸上	16	¥3,520	—	—
5	キッズランニング	10	¥2,200	—	—
6	ジュニア柔道	20	¥4,400	—	—
7	キッズバレーボール	16	¥3,520	—	—
8	キッズ空手	13×2期	¥2,860	—	—
9	キッズバスケ	18×2期	¥3,960	—	—
10	キッズテニス	18×2期	¥3,960	—	—
11	キッズサッカー	18×2期	¥3,960	—	—
12	バドミントン	18×2期	¥3,960	¥5,940	¥4,950
13	硬式テニス	18×2期	¥3,960	¥5,940	¥4,950
14	ソフトテニス	18×2期	¥3,960	¥5,940	¥4,950

フィットネスプログラム参加費 (受け放題)

区 分	前 期	後 期	年 間
学生(中学生以下)	¥5,500	¥5,500	¥9,900
一般(高校生以上)	¥8,250	¥8,250	¥14,850
シニア(65歳以上)	¥6,875	¥6,875	¥12,375

* 参加費には別途年会費が必要です。
* 令和2年4月の休講による期限延長対象者には、更新の際値引きがあるため、りんぐる事務局へお問い合わせください。

ビジター料金

・フィットネスプログラムのみ1回500円
・みんなの時間は1回300円

さんじょう健康運動教室会員料金

・フィットネスプログラム／
みんなの時間は1回300円

曜日別プログラム時間割表

☐ フィットネスプログラム ☐ スポーツ教室

曜日	午 前	午 後	夜 間
月	はじめてのヨガ 10:00～11:00 三条市体育文化会館	エンジョイ基礎トレ 13:30～14:30 三条市栄体育館 みんなの時間 14:30～16:00 三条市栄体育館	キッズバドミントン 19:00～20:30 三条市旧第一中学校体育館
火	ピラティス 10:30～11:30 三条市体育文化会館	バレトン 14:00～15:00 三条市体育文化会館	運動あそび教室(幼児・小学生) 17:30～18:30 三条市体育文化会館 キッズバスケ 19:00～20:30 三条市体育文化会館 リフレッシュエアロ 19:00～20:00 サンファーム三条
水	簡単エアロ 9:45～10:45 三条市体育文化会館	 みんなの時間 11:00～12:00 三条市体育文化会館	キッズ空手道 17:30～19:00 三条市体育文化会館 キッズテニス 18:30～20:00 三条市栄体育館 バドミントン 18:30～20:30 三条市体育文化会館 初心者硬式テニス 20:00～21:30 三条市栄体育館 リラックス骨盤ストレッチ 夜間 19:30～20:30 サンファーム三条 みんなの時間 20:30～21:30 サンファーム三条
木	貯筋運動教室 10:00～11:30 三条市体育文化会館	ボクシングエアロ 13:30～14:30 三条市体育文化会館	初心者ソフトテニス 19:00～20:30 三条市体育文化会館
金	リラックス骨盤ストレッチ 午前 10:00～11:00 三条市体育文化会館	笑・健・美エアロビクス 13:00～14:00 三条市体育文化会館 姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防 14:15～15:15 三条市体育文化会館	キッズサッカー 18:45～19:45 三条市栄体育館 キッズバレーボール 19:00～20:30 三条市旧第一中学校体育館
土	キッズ陸上 9:00～11:00 三条・燕総合グラウンド ジュニア柔道 9:30～11:30 三条市体育文化会館	プログラム開催会場 問合せ 三条市栄体育館(りんぐる事務局) 三条市新堀2113 TEL 0256-45-1150 三条市体育文化会館 三条市荒町2-1-3 TEL 0256-36-0700 サンファーム三条 三条市西大崎1-6-76 TEL 0256-38-2556	キッズランニング 18:30～19:30 三条市立下田中学校グラウンド

各プログラムの開催日程は、
HPでご確認頂くか、
りんぐる事務局又は、
三条市栄体育館に
お問い合わせください。

ホームページ