

平成28年度(4~6月)プログラム予定表

※事務所の引越作業により、6月の総合体育館日中プログラムはお休みさせていただきます。
ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いいたします。

定員制プログラム

				4月の開催日(PR)	5月の開催日	6月の開催日
キッズバスケット	火曜	19:00~20:30	総合体育館	19・26	10・17・24・31	14・21
キッズテニス	水曜	18:00~19:00	総合体育館	20・27	11・18・25	1・15・22
ジュニアユーステニス		19:00~20:00	総合体育館	20・27	11・18・25	1・15・22
バドミントン		19:00~20:30	総合体育館	20・27	11・18・25	1・15・22
初心者硬式テニス		20:00~21:30	総合体育館	20・27	11・18・25	1・15・22
初心者ソフトテニス		木曜	19:00~20:30	総合体育館	21・28	12・19・26
フットサル	金曜	20:00~21:50	総合体育館	15・22	6・13・20・27	3・10・17

フィットネスプログラム

				4月の開催日(PR)	5月の開催日	6月の開催日
ZUMBA(ズンバ)	月曜	10:00~11:00	総合体育館	18・25	2・9・16・23・30	
さわやか健康教室 3B体操	火曜	9:45~10:45	総合体育館	19	17・31	引越作業の為お休み
さわやか健康教室 バレトン		9:45~10:45	総合体育館	26	10・24	
ピラティス		10:00~11:00	栄体育館多目的室	19・26	10・17・24・31	7・14・21・28
りんぐる自由開放		11:00~12:00	総合体育館	19・26	10・17・24・31	引越作業の為お休み
エアロビクス 夜間		19:00~20:00	総合体育館	19・26	10・17・24・31	14・21
エアロビクス 午前	水曜	9:45~10:45	総合体育館	20・27	11・18・25	引越作業の為お休み
トレーニング初級入門		11:00~12:00	総合体育館	20・27	11・18・25	
骨盤体操 夜間		19:30~20:30	サンファーム三條	20・27	11・18・25	1・8・15・22・29
フラダンス 夜間		20:30~21:30	サンファーム三條	20・27	11・18・25	1・8・15・22・29
きれいになるヨガ		木曜	10:00~11:00	栄体育館多目的室	21・28	12・19・26
骨盤体操 午後	木曜	13:00~14:00	旧第一中学校武道場	21・28	12・19・26	2・9・16・23・30
はじめてのヨガ		14:15~15:15	旧第一中学校武道場	21・28	12・26	2・9・16・23・30
骨盤体操 午前		10:00~11:00	旧第一中学校武道場	15・22	6・13・20・27	3・10・17・24
おなかシェイプピクス	金曜	13:00~14:00	旧第一中学校武道場	15・22	6・13・20・27	3・10・17・24
姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15~15:15	旧第一中学校武道場	15・22	6・13・20・27	3・10・17・24
フラダンス 午後		15:30~16:30	旧第一中学校武道場	15・22	6・13・20・27	3・10・17・24

予定日は会場その他の都合により
休止・変更となる場合があります。

総合体育館りんぐる掲示板にお知らせ掲示と、
りんぐるブログで変更情報を提供しています。



会員優待のご案内

三條サカイボウル
会員証1枚で5名様まで
1ゲーム50円割引
ただし、サービスデー他除外日あります。
他の割引との併用できません

八木ヶ鼻温泉 **いい湯らてい**
会員証提示のご本人様
入館料100円割引
他の割引との併用できません

スポーツクラブ **JOYFIT**
会員証提示のご本人様 伊予県央店
通常入会金17,250円のところ
特別価格、6,000円
他の割引との併用できません

りんぐるホームページ
りんぐるブログ

<http://www.ringlesanjo.org/>
<http://blogs.yahoo.co.jp/jsgringle>

検索ワード『三條市りんぐる』