

平成28年度(7~9月)プログラム予定表

定員制プログラム

				7月の開催日	8月の開催日	9月の開催日
キッズバスケット	火曜	19:00~20:30	旧一中体育館	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20・27
キッズテニス	水曜	18:00~19:00	栄体育館	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21・28
ジュニアユーステニス		19:00~20:00	栄体育館	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21・28
バドミントン		19:00~20:30	旧一中体育館	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21・28
初心者硬式テニス		20:00~21:30	栄体育館	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21・28
初心者ソフトテニス	木曜	19:00~20:30	旧一中体育館	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29
フットサル	金曜	20:00~21:50	栄体育館	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・23

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

フィットネスプログラム

				7月の開催日	8月の開催日	9月の開催日
ZUMBA(ズンバ)	月曜	10:00~11:00	旧一中体育館	4・11・25	1・8・22・29	5・12・26
さわやか健康教室 3B体操	火曜	9:45~10:45	ソレイユ三条	5・19	2・30	6・20
さわやか健康教室 バレト		9:45~10:45	ソレイユ三条	12・26	9・23	13・27
ピラティス		10:00~11:00	栄体育館多目的室	12・19・26	2・9・23・30	6・13・20・27
りんぐる自由開放		11:00~12:00	ソレイユ三条	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20・27
エアロビクス 夜間	水曜	19:00~20:00	サンファーム三条	5・12・19・26	2・9・23・30	6・13・20・27
エアロビクス 午前		9:45~10:45	ソレイユ三条	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21・28
トレーニング初級入門		11:00~12:00	ソレイユ三条	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21・28
骨盤体操 夜間		19:30~20:30	サンファーム三条	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21・28
フラダンス 夜間	木曜	20:30~21:30	サンファーム三条	6・13・20・27	3・10・24・31	7・14・21・28
きれいになるヨガ		10:00~11:00	栄体育館多目的室	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29
骨盤体操 午後		13:00~14:00	旧一中武道場	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29
はじめてのヨガ		14:15~15:15	旧一中武道場	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29
骨盤体操 午前	金曜	10:00~11:00	旧一中武道場	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・23・30
おなかシェイプピクス		13:00~14:00	旧一中武道場	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・23・30
姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15~15:15	旧一中武道場	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・23・30
フラダンス 午後		15:30~16:30	旧一中武道場	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・23・30

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

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/jscringle>

検索ワード『三條市りんぐる』