

平成28年度(10~3月)プログラム予定表

定員制プログラム				10月の開催日	11月の開催日	12月の開催日	1月の開催日	2月の開催日	3月の開催日	備考
キッズバスケット	火曜	19:00~20:30	旧第一中学校	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21・28	
キッズテニス	水曜	18:00~19:00	栄体育館	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22・29	
ジュニアユーステニス		19:00~20:00	栄体育館	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22・29	
バドミントン		19:00~20:30	旧第一中学校	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22・29	
初心者硬式テニス		20:00~21:30	栄体育館	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22・29	
初心者ソフトテニス	木曜	19:00~20:30	旧第一中学校	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23・30	
フットサル	金曜	20:00~21:50	栄体育館	14・21・28	4・11・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24・31	

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。

旧一中事務所前、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。



フィットネスプログラム				10月の開催日	11月の開催日	12月の開催日	1月の開催日	2月の開催日	3月の開催日	備考
ZUMBA(ズンバ)	月曜	10:00~11:00	旧第一中学校	3・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	
さわやか健康教室 3B体操	火曜	9:45~10:45	ソレイユ三条	4・18	1・15・29	6・20	17・31	7・21	7・21	
さわやか健康教室 パルトン		9:45~10:45	ソレイユ三条	11・25	8・22	13	10・24	14・28	14・28	
ピラティス		10:00~11:00	栄体育館多目的室	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21・28	
りんぐる自由開放	水曜	11:00~12:00	ソレイユ三条	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21・28	
エアロビクス 夜間		19:00~20:00	サンファーム三条	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21・28	○ は、会場旧一中
エアロビクス 午前		9:45~10:45	ソレイユ三条	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22・29	
トレーニング初級入門		11:00~12:00	ソレイユ三条	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22・29	
骨盤体操 夜間	水曜	19:30~20:30	サンファーム三条	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22・29	
フラダンス 夜間		20:30~21:30	サンファーム三条	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	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	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23・30	
骨盤体操 午後		13:00~14:00	旧第一中学校	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23・30	
はじめてのヨガ		14:15~15:15	旧第一中学校	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23・30	
骨盤体操 午前	金曜	10:00~11:00	旧第一中学校	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24・31	
おなかシェイプピクス		13:00~14:00	旧第一中学校	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24・31	
姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15~15:15	旧第一中学校	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24・31	
フラダンス 午後		15:30~16:30	旧第一中学校	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24・31	

会員優待のご案内



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



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 <http://www.ringlesanjo.org/>
りんぐるブログ <http://blogs.yahoo.co.jp/jscringle>

検索ワード『三條市りんぐる』