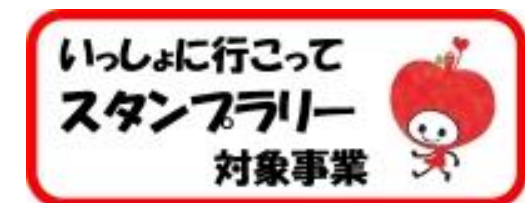


平成29年度(4~9月)プログラム予定表

定員制プログラム				4月の開催日	5月の開催日	6月の開催日	7月の開催日	8月の開催日	9月の開催日
キッズサッカー	月曜	17:30~18:30	栄体育館		15.29	5.19	3.24	7.21	4.25
キッズバスケ	火曜	19:00~20:30	旧第一中学校	18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8.22.29	5.12.19.26
キッズテニス	水曜	18:30~20:00	栄体育館	19.26	10.17.24	14.21.28	5.12.19.26	2.9.23.30	6.13.20.27
バドミントン		19:00~20:30	旧第一中学校	19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26	2.9.23.30	6.13.20.27
初心者硬式テニス		20:00~21:30	栄体育館	19.26	10.17.24	14.21.28	5.12.19.26	2.9.23.30	6.13.20.27
初心者ソフトテニス	木曜	19:00~20:30	旧第一中学校	20.27	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.20.27	3.10.24.31	7.14.21.28
フットサル	金曜	20:00~21:50	栄体育館	21.28	12.19.26	16.23.30	7.14.21.28	4.18.25	1.8.22.29

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。

事務局前掲示板・HP・りんぐるブログで変更情報お知らせします。



フィットネスプログラム				4月の開催日	5月の開催日	6月の開催日	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	旧第一中学校	17.24	8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.24.31		4.11.25
さわやか健康3B体操(第1.3.5週)	火曜	9:45~10:45	ソレイユ三條	18	16.30	6.20	4.18		5.19
ピラティス		10:00~11:00	栄体育館	18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25		12.19.26
バレトン		14:00~15:00	旧第一中学校	18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25		5.12.19.26
みんなのリフレッシュエアロ		19:00~20:00	サンファーム三條	18.25	9.16.23.30	6.20.27	4.11.18.25	1.8.22.29	5.12.19.26
みんなの簡単エアロ	水曜	9:45~10:45	ソレイユ三條	19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26		6.13.20.27
エンジョイ基礎トレ		11:00~12:00	ソレイユ三條	19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26		6.13.20.27
リラックス骨盤ストレッチ 夜間		19:30~20:30	サンファーム三條	19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26	2.9.23.30	6.13.20.27
はじめてのヨガ	木曜	14:00~15:00	旧第一中学校武道場	20.27	11.18.25	1.8.15.22	6.13.20.27		7.14.21.28
リラックス骨盤ストレッチ 午前	金曜	10:00~11:00	旧第一中学校武道場	21.28	12.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28		8.15.22.29
笑・健・美エアロビクス		13:00~14:00	旧第一中学校武道場	21.28	12.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28		8.15.22.29
姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15~15:15	旧第一中学校武道場	21.28	12.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28		8.15.22.29

「みんなのリフレッシュエアロ」○は、サンファーム会場がお休みの為、旧第一中学校体育館に変更となります。

会員優待のご案内

三條サカイボウル
0256-34-7209
会員証1枚につき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



みんなの時間				4月の開催日	5月の開催日	6月の開催日	7月の開催日	8月の開催日	9月の開催日
みんなの時間	火曜	11:00~12:00	ソレイユ三條	18.25	9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8.22.29	5.12.19.26
	水曜	20:30~21:30	サンファーム三條	19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26	2.9.23.30	6.13.20.27
	木曜	15:15~16:15	旧第一中学校	不定期開催 ~随時お知らせ致します~					

八木ヶ鼻温泉 **いい湯らてい**
0256-41-3011
会員証提示のご本人様
入館料 100円引き

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>

