

2019年12月～2020年3月の予定につきましては、都合により会場等が変更になる場合がありますので、ご了承ください。会場が決まり次第、予定表をお配り致します。また、災害等で事前のお知らせなくプログラムが休講になる場合がございます。ホームページ・SNS等でご確認ください。

定員制プログラム

				10月の開催日	11月の開催日
キッズバスケット	火曜	19:00～20:30	旧第一中学校	15.29	5.12.19.26
キッズテニス	水曜	18:30～20:00	栄体育館	16.23.30	6.13.20.27
バドミントン		19:00～20:30	旧第一中学校	16.23.30	6.13.20.27
初心者硬式テニス		20:00～21:30	栄体育館	16.23.30	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	17.24.31	7.14.21.28
キッズサッカー	金曜	18:45～19:45	栄体育館	18.25	1.8.22.29

フィットネスプログラム

				10月の開催日	11月の開催日
はじめてのヨガ	月曜	10:00～11:00	旧第一中学校	7.21.28	
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	1.15.29	事務所の引越しの都合により11/2より日中フィットネスプログラムを休講させていただきます。
ピラティス		10:00～11:00	栄体育館	1.8.15.29	
バレトン		14:00～15:00	旧第一中学校	1.8.15.29	
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	1.8.15.29	
みんなの簡単エアロ	水曜	9:45～10:45	ソレイユ三條	2.9.16.23.30	
エンジョイ基礎トレ		11:00～12:00	ソレイユ三條	2.9.16.23.30	
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	2.9.16.23.30	6.13.20.27
ダンスエアロ*指導者の都合により変更	木曜	13:30～14:30	旧第一中学校	3.10.17.24.31	
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	4.11.18.25	1
笑・健・美エアロピクス		13:00～14:00	旧第一中学校	4.11.18.25	1
姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15～15:15	旧第一中学校	4.11.18.25	1

○ は、会場が旧第一中学校に変更となります。

みんなの時間

フィットネス会員・定員制会員どちらもお参加頂けます。

				10月の開催日	11月の開催日
みんなの時間	火曜	11:00～12:00	ソレイユ三條	1.8.15.29	
	水曜	20:30～21:30	サンファーム三條	2.9.16.23.30	6.13.20.27

(一社) 三條市スポーツ協会内 りんぐる事務局 0256-32-5210

会員優待のご案内

りんぐるの会員証提示で。。。

八木ヶ鼻温泉 **いい湯らてい**
入館料 100円引き
0256-41-3011

三條サカイボウル
会員証1枚につき5名様まで **1ゲーム50円割引**
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
0256-34-7209

Facebook・Twitter(三條市スポーツ協会)、LINE@⇒

りんぐるホームページ⇒

りんぐる 検索

