

# 2019年度 後期12月～3月プログラム予定表

- 都合により、2019年12月より一部プログラム会場が変更となります。
- 体育文化会館内の詳しい開催場所につきましては、プログラム当日に会場にてご確認ください。
- また、講師や会場の都合、災害等で、事前のお知らせなく休講になる場合があります。休講についてはホームページやSNSでご確認ください。

定員制プログラム			会場	12月の開催日	1月の開催日	会場	2月の開催日	3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	3.10.17	14.21.28	体育文化会館	4.18.25	3.10.17.24
キッズテニス	水曜	18:30~20:00	栄体育館	4.11.18	15.22.29	栄体育館	5.12.19.26	4.11.18.25
バドミントン		19:00~20:30	旧第一中学校	4.11.18	15.22.29	体育文化会館	5.12.19.26	4.11.18.25
初心者硬式テニス		20:00~21:30	栄体育館	4.11.18	15.22.29	栄体育館	5.12.19.26	4.11.18.25
初心者ソフトテニス	木曜	19:00~20:30	旧第一中学校	5.12.19	16.23.30	体育文化会館	6.13.20.27	5.12.19.26
キッズサッカー	金曜	18:45~19:45	栄体育館	6.13.20	17.24.31	栄体育館	7.14.21.28	6.13.27

フィットネスプログラム			会場	12月の開催日	1月の開催日	2月の開催日	3月の開催日
はじめてのヨガ	月曜	10:00~11:00	体育文化会館	2.9.16	27	3.10.17	2.9
さわやか健康3B体操 (第1,3,5週)	火曜	9:45~10:45	体育文化会館	3.17	28	4.18	3
ピラティス		10:00~11:00	栄体育館	3.10.17	14.21.28	4.18.25	3.10
バレトン		14:00~15:00	体育文化会館	3.10.17	14.28	4.18.25	3.10
みんなのリリッパエアロ		19:00~20:00	サンファーム三條	3.10.17	4.21.28	4.18.25	3.10
みんなの簡単エアロ	水曜	9:45~10:45	体育文化会館	4.11.18	15.22.29	5.12.19.26	4.11
エンジョイ基礎トレ		11:00~12:00	体育文化会館	4.11.18	15.22.29	5.12.19.26	4.11
リッパ骨盤ストレッチ 夜間		19:30~20:30	サンファーム三條	4.11.18	15.22.29	5.12.19.26	4.11
ダンスエアロ *指導者の都合により変更	木曜	13:30~14:30	体育文化会館	5.12.19	16.23.30	6.13.20.27	5.12
リッパ骨盤ストレッチ 午前	金曜	10:00~11:00	体育文化会館	6.13.20	24.31	7.14.21.28	6.13
笑・健・美エアロピクス		13:00~14:00	体育文化会館	6.13.20	24.31	7.14.21.28	6.13
姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15~15:15	体育文化会館	6.13.20	24.31	7.14.21.28	6.13

○は、会場が変更となります。

みんなの時間			会場	12月の開催日	1月の開催日	2月の開催日	3月の開催日
みんなの時間	火曜	11:00~12:00	体育文化会館	3.10.17	28	4.18.25	3.10
	水曜	20:30~21:30	サンファーム三條	4.11.18	15.22.29	5.12.19.26	4.11

2019年11月2日より  
お問い合わせ先が変わります。

- 「体育文化会館」、「サンファーム三條」、「旧第一中学校」のプログラムについてのお問い合わせ

三條市体育文化会館：三條市荒町二丁目1番3号  
**0256-36-0700**

- 「栄体育館」のプログラムについてのお問い合わせ

三條市栄体育館：三條市新堀2113  
**0256-45-1150**

りんぐるホームページ

りんぐる 検索

Facebook/Twitter(三條市スポーツ協会)  
LINE@



会員優待のご案内



※内容についてはお問い合わせください。