

三條市総合型地域スポーツクラブ **りんぐる** 平成25年度後期(11~3月)プログラム予定表

キッズプログラム					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
101	キッズサッカー	火曜	17:30~18:50	総合体育館	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25
102	キッズスポーツ		17:30~18:50	総合体育館	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25
103	キッズテニス	水曜	18:00~19:20	総合体育館	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26
106	キッズテニス2ndクラス		19:30~20:00	総合体育館	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26
104	キッズ卓球		18:00~19:20	総合体育館	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26
105	キッズバスケ	木曜	18:00~19:20	総合体育館	21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27

定員制プログラム					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
401	初心者バドミントン	火曜	20:10~21:40	総合体育館	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25
303	初心者硬式テニス	水曜	20:00~21:30	総合体育館	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26
304	骨盤体操 夜間		19:30~20:30	サンファーム三條	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26
305	骨盤体操 午後	木曜	13:00~14:00	体育文化センター柔道場	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27
307	初心者ソフトテニス		19:30~21:30	総合体育館	7・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27
306	骨盤体操 午前	金曜	11:10~12:10	体育文化センター柔道場	1・8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・28

りんぐる・ますがた コラボプログラム					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
701	骨盤体操さかえ	木曜	10:00~11:00	栄体育館多目的室	7・21	5・19	16・30	6・20	6・20
702	きれいになるヨガ		10:00~11:00	栄体育館多目的室	14・28	12	9・23	13・27	13・27

会員自由参加プログラム					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
519	ズンバ	月曜	10:00~11:00	総合体育館	18	2・16	6・20	3・17	3・17
501	さわやか健康教室 3B体操	火曜	9:45~10:50	総合体育館	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18
502	さわやか健康教室 エアロビクス		9:45~10:50	総合体育館	12・26	10	14・28	25	11・25
503	ピラティス		11:00~11:40	総合体育館	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25
504-1	みんなの時間 火曜日		11:00~12:00	総合体育館	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25
506	エアロビクス 夜間		19:00~20:00	総合体育館	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25
401	バドミントン		20:10~21:40	総合体育館	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25
505	エアロビクス 午前	水曜	10:00~11:00	総合体育館	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26
504-2	みんなの時間 水曜日		11:00~12:00	総合体育館	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26
511	フラダンス 夜間		20:30~21:30	サンファーム三條	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26
518	股関節エクササイズ	木曜	11:45~12:45	体育文化センター柔道場	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27
513	おなかシェイプピクス	金曜	10:00~11:00	体育文化センター柔道場	1・8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・28
516	はじめてのヨガ		14:30~15:20	体育文化センター柔道場	1・15・29	6・20	17・31	7・21	7
517	姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:30~15:20	体育文化センター柔道場	8・22	13	10・24	14・28	14・28
512	フラダンス 午後		15:30~16:30	体育文化センター剣道場	1・8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・28
514	ヒップホップダンス		19:00~20:00	総合福祉センター	1・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・28
515	フットサル		20:00~21:30	栄体育館	1・8・22・29	6・13・20	10・24・31	7・14・21・28	7・14・28

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

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

スポーツクラブ **JOYFIT** イオン県央
会員証提示のご本人様
通常入会価格17,250円を
特別価格6,000円

健康マシーン **いっしょに行きって**
スタンプラリー
対象事業

協賛 酒肴家武 TAKE 協賛広告 募集中!
協賛 協賛広告 募集中!

【ブログ】 <http://blogs.yahoo.co.jp/jscringle> 【HP】 <http://www.ringlesanjo.org>