

キッズプログラム

					開催日
101	キッズサッカー	火曜	17:30～18:50	総合体育館	15・22
102	キッズスポーツ		17:30～18:50	総合体育館	15・22
103	キッズテニス	水曜	18:00～19:00	総合体育館	16・23
106	キッズテニス2ndクラス		19:00～20:00	総合体育館	16・23
104	キッズ卓球		18:00～19:00	総合体育館卓球場	16・23

定員制プログラム

					開催日
301	初心者弓道	月・木曜	19:30～21:00	総合体育館	21・24
401	初心者バドミントン	火曜	20:10～21:40	総合体育館	15・22
303	初心者硬式テニス	水曜	20:00～21:30	総合体育館	16・23

会員自由参加プログラム

					開催日
519	ZUMBA(ズンバ)	月曜	10:00～11:00	総合体育館	14・21
501	さわやか健康教室 3B体操	火曜	9:45～10:50	総合体育館	15
502	さわやか健康教室 エアロビクス		9:45～10:50	総合体育館	22
503	ピラティス		11:00～11:40	総合体育館	15・22
504	みんなの時間		11:00～12:00	総合体育館	15・22
506	エアロビクス 夜間		19:00～20:00	総合体育館	15・22
401	バドミントン		20:10～21:40	総合体育館	15・22
505	エアロビクス 午前	水曜	10:00～11:00	総合体育館	16・23
520	ニコニコハッピー！水曜日		11:00～12:00	総合体育館	16・23
522	骨盤体操 夜間		19:30～20:30	サンファーム三条	16・23
511	フラダンス 夜間	20:30～21:30	サンファーム三条	16・23	
702	きれいになるヨガ	木曜	10:00～11:00	栄体育館多目的室	17・24
703	ベリーダンス 午前		11:10～12:10	栄体育館多目的室	17・24
523	骨盤体操 午後		13:00～14:00	体育文化センター柔道場	17・24
524	骨盤体操 午前	金曜	11:00～12:00	体育文化センター柔道場	18・25
513	おなかシェイプビクス		13:00～14:00	体育文化センター柔道場	18・25
516	はじめてのヨガ		14:30～15:20	体育文化センター柔道場	18
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	25
512	フラダンス 午後		15:30～16:30	体育文化センター剣道場	18・25
514	ヒップホップダンス		19:00～20:00	総合福祉センター	18・25
521	ベリーダンス 夜間	20:10～21:10	総合福祉センター	18・25	
515	フットサル	20:00～21:30	総合体育館	18・25	

【ホームページ】 <http://www.ringlesanjo.org/>

【ブログ】 <http://blogs.yahoo.co.jp/jscringle/>