

三條市総合型地域スポーツクラブ **りんぐる** 平成26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	11.18.25	2.9.16	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31
102	キッズスポーツ		17:30~18:50	総合体育館	11.18.25	2.9.16	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31
103	キッズテニス	水曜	18:00~19:00	総合体育館	12.19.26	3.10.17	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25
106	キッズテニス2ndクラス		19:00~20:00	総合体育館	12.19.26	3.10.17	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25
104	キッズ卓球		18:00~19:00	総合体育館卓球場	12.19.26	3.10.17	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25
105	キッズバスケット	木曜	18:00~19:20	総合体育館	13.20.27	4.11.18	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26

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	11.18.25	2.9.16	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31
303	初心者硬式テニス	水曜	20:00~21:30	総合体育館	12.19.26	3.10.17	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25
307	初心者ソフトテニス	木曜	19:30~21:30	総合体育館	6.13.20.27	4.11.18	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26

※11月6日のソフトテニスは開始時間が20:00~になります。

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	ZUMBA(ズンバ)	月曜	10:00~11:00	総合体育館	10.17	1.8.15	5.19.26	2.9.16.23	2.9.16.23.30
501	さわやか健康教室 3B体操	火曜	9:45~10:50	総合体育館	18	2.16	6.20	3.17	3.17.31
502	さわやか健康教室 エアロビクス		9:45~10:50	総合体育館	11.25	9	13.27	10.24	10.24
503	ピラティス		11:00~11:40	総合体育館	11.18.25	2.9.16	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31
504	みんなの時間		11:00~12:00	総合体育館	11.18.25	2.9.16	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31
506	エアロビクス 夜間	水曜	19:00~20:00	総合体育館	11.18.25	2.9.16	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31
401	バドミントン		20:10~21:40	総合体育館	11.18.25	2.9.16	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31
505	エアロビクス 午前		10:00~11:00	総合体育館	12.19.26	3.10.17	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25
520	ニコニコハッピー!水曜日	木曜	11:10~12:00	総合体育館	12.19.26	3.10.17	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25
522	骨盤体操 夜間		19:30~20:30	サンファーム三條	5.12.19.26	3.10.17	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25
511	フラダンス 夜間	金曜	20:30~21:30	サンファーム三條	5.12.19.26	3.10.17	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18.25
702	きれいになるヨガ		10:00~11:00	栄体育館多目的室	6.13.20.27	4.11.18	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26
703	ベリーダンス 午前		11:10~12:10	栄体育館多目的室	6.13.20.27	4.11.18	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26
523	骨盤体操 午後	土曜	13:00~14:00	体育文化センター柔道場	6.13.20.27	4.11.18	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26
524	骨盤体操 午前		11:00~12:00	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
513	おなかシェイプピクス		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
516	はじめてのヨガ		14:30~15:20	体育文化センター柔道場	7.21	5.19	9.23	6.20	6.20
517	姿勢改善 ひざ痛腰痛予防	日曜	14:30~15:20	体育文化センター柔道場	14.28	12	16.30	13.27	13.27
512	フラダンス 午後		15:30~16:30	体育文化センター剣道場	7.14.21.28	5.12.19	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.20.27
514	ヒップホップダンス		19:00~20:00	総合福祉センター	14.21.28	5.19	9.16.23.30	6.13.20.27	13.20.27
521	ベリーダンス 夜間	月曜	20:10~21:10	総合福祉センター	14.21.28	5.19	9.16.23.30	6.13.20.27	13.20.27
515	フットサル		20:00~21:30	栄体育館	7.14.21.28	5.12.19	9.23.30	6.13.20.27	6.13.20.27

栄体育館の木曜2プログラムはりんぐる・ますがたクラブ・見附市総合型地域スポーツクラブの3クラブコラボです!
 702 きれいになるヨガ ※参加には3クラブいずれかの
 703 ベリーダンス午前 会員証を提示してください。
  

【ホームページ】 <http://www.ringlesanjo.org/>
 【ブログ】 <http://blogs.yahoo.co.jp/jscringle/>

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。

プログラム予定日はクラブHPに掲載のほか
 総合体育館りんぐる掲示板にお知らせ掲示と、
 変更情報をりんぐるブログで提供しています。

会員優待のご案内



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
 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



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



健康を
 いっしょに行きつて
スタンプラリー
 対象事業

協賛
 三條市居島1-6 Tel.0256-33-0426
 時間 17:30~24:00 (金土は25時まで)
 定休日 不定休 席数30席
 広告
 テニス・バドミントンラケット
 ガット張工房 K&F パルム2・2階 Tel.080-1981-9679
 時間 月・木・金11:00~19:00
 土・日・祝日10:00~19:00