

三條市総合型地域スポーツクラブ **りんぐる** 平成26年度前期(5~9月)プログラム予定表

キッズプログラム

					5月の開催日	6月の開催日	7月の開催日	8月の開催日	9月の開催日
101	キッズサッカー	火曜	17:30~18:50	総合体育館	13・20・27	10・17・24	8・15・22・29	5・19・26	2・16・30
102	キッズスポーツ		17:30~18:50	総合体育館	13・20・27	10・17・24	8・15・22・29	5・19・26	2・16・30
103	キッズテニス	水曜	18:00~19:00	総合体育館	7・14・21・28	11・18・25	9・16・23・30	6・20・27	3・10・17
106	キッズテニス2ndクラス		19:00~20:00	総合体育館	7・14・21・28	11・18・25	9・16・23・30	6・20・27	3・10・17
104	キッズ卓球		18:00~19:00	総合体育館卓球場	7・14・21・28	11・18・25	9・16・23・30	6・20・27	3・10・17

定員制プログラム

					5月の開催日	6月の開催日	7月の開催日	8月の開催日	9月の開催日
301	初心者弓道	月・木曜	19:30~21:00	総合体育館	8・12・15・19・22・26・29	2・5・9・12・16・19・23・26・30	3・7		
401	初心者バドミントン	火曜	20:10~21:40	総合体育館	13・20・27	10・17・24	8・15・22・29	5・19・26	2・16・30
303	初心者硬式テニス	水曜	20:00~21:30	総合体育館	7・14・21・28	11・18・25	9・16・23・30	6・20・27	3・10・17

会員自由参加プログラム

					5月の開催日	6月の開催日	7月の開催日	8月の開催日	9月の開催日
519	ZUMBA(ズンバ)	月曜	10:00~11:00	総合体育館	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・28	4・18・25	1・8・22・29
501	さわやか健康教室 3B体操	火曜	9:45~10:50	総合体育館	20	3・17	1・15・29	5・19	2・16・30
502	さわやか健康教室 エアロビクス		9:45~10:50	総合体育館	13・27	10・24	8・22	26	
503	ピラティス		11:00~11:40	総合体育館	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・16・30
504	みんなの時間		11:00~12:00	総合体育館	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・16・30
506	エアロビクス 夜間		19:00~20:00	総合体育館	13・20・27	10・17・24	8・15・22・29	5・19・26	2・16・30
401	バドミントン		20:10~21:40	総合体育館	13・20・27	10・17・24	8・15・22・29	5・19・26	2・16・30
505	エアロビクス 午前	水曜	10:00~11:00	総合体育館	7・14・21・28	11・18・25	9・16・23・30	6・20・27	3・10・17
520	ニコニコハッピー! 水曜日		11:00~12:00	総合体育館	7・14・21・28	11・18・25	9・16・23・30	6・20・27	3・10・17
522	骨盤体操 夜間		19:30~20:30	サンファーム三條	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17・24
511	フラダンス 夜間	20:30~21:30	サンファーム三條	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17・24	
702	きれいになるヨガ	木曜	10:00~11:00	栄体育館多目的室	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25
703	ベリーダンス 午前		11:10~12:10	栄体育館多目的室	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25
523	骨盤体操 午後	金曜	13:00~14:00	体育文化センター柔道場	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25
524	骨盤体操 午前		11:00~12:00	体育文化センター柔道場	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	8・22・29	5・12・19・26
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	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	8・22・29	5・12・19・26
516	はじめてのヨガ		14:30~15:20	体育文化センター柔道場	2・16・30	6・20	4・18	1・29	5・19
517	姿勢改善 ひざ腰痛予防		14:30~15:20	体育文化センター柔道場	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26
512	フラダンス 午後		15:30~16:30	体育文化センター剣道場	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・18・25	1・8・22・29	5・12・19・26
514	ヒップホップダンス		19:00~20:00	総合福祉センター	2・9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19・26
521	ベリーダンス 夜間		20:10~21:10	総合福祉センター	2・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19・26
515	フットサル		20:00~21:30	総合体育館	2・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19・26

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



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
いっしょに行きましょ
スタンプラリー
対象事業

協賛
須賀家武 TAKE 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

協賛広告 募集中!
協賛広告 募集中!