

# りんぐる 平成27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	
105	キッズバスケット	火曜	17:30~18:50	総合体育館	12・19・26	9・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29
108	運動あそび教室(幼児)		17:30~18:50	総合体育館	12・19	9・30	7・14・21	4・18	1・8・15
109	運動あそび教室(小学生)		17:30~18:50	総合体育館	12・19	9・30	7・14・21	4・18	1・8・15
103	キッズテニス	水曜	18:00~19:00	総合体育館	13・20・27	10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30
104	キッズ卓球		18:00~19:00	総合体育館	13・20・27	10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30
514	ヒップホップダンス	金曜	19:00~20:00	総合福祉センター	1・8・15・22・29	5・12・19・26	10・17・24・31	7・21・28	11・25

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。

## スポーツプログラム

				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	
301 309	初心者弓道(午後・夜間)	月・木曜	14:00~15:30 19:30~21:00	総合体育館	18・21・25・28	1・4・8・11・15・ 18・22・25・29	2・6・9・13・16・ 23・27		
401	初心者バドミントン	火曜	20:10~21:40	総合体育館	12・19・26	9・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29
308	ジュニアユーステニス	水曜	19:00~20:00	総合体育館	13・20・27	10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30
303	初心者硬式テニス		20:00~21:30	総合体育館	13・20・27	10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30
515	フットサル	金曜	20:00~21:30	総合体育館	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25



## 会員優待のご案内

## フィットネスプログラム

				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	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・27	3・17・24・31	7・14・28
501	さわやか健康教室 3B体操	火曜	9:45~10:50	総合体育館	19	2・16・30	7・21	4・18	1・15・29
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	9・23	14・28	25	8
503	ピラティス		11:00~11:40	総合体育館	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29
504	みんなの時間		11:00~12:00	総合体育館	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29
506	エアロビクス 夜間		19:00~20:00	総合体育館	12・19・26	9・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29
505	エアロビクス 午前	水曜	10:00~11:00	総合体育館	13・20・27	10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30
525	トレーニング初級入門		11:10~12:00	総合体育館	13・20・27	10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30
522	骨盤体操 夜間		19:30~20:30	サンファーム三條	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30
511	フラダンス 夜間	20:30~21:30	サンファーム三條	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	
702	きれいになるヨガ	木曜	10:00~11:00	栄体育館多目的室	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30	20・27	3・10・17
704	体幹&バランストレーニング		11:10~12:00	栄体育館多目的室	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30	20・27	3・10・17
523	骨盤体操 午後		13:00~14:00	体育文化センター柔道場	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17
516	はじめてのヨガ		14:15~15:15	体育文化センター柔道場	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17
524	骨盤体操 午前	金曜	10:00~11:00	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
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	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25
517	姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15~15:15	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
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	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25	
521	ベリーダンス(夜間)		20:10~21:10	総合福祉センター	1・8・15・22・29	5・12・19・26	10・17・24・31	7・21・28	11・25

**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** 伊丹県央店  
会員証提示のご本人様  
通常入会金17,250円のところ  
**特別価格、6,000円**  
他の割引との併用できません

りんぐるホームページ  
りんぐるブログ

<http://www.ringlesanjo.org/>  
<http://blogs.yahoo.co.jp/jscringle>

検索ワード『三條市りんぐる』

Vertical blue line on the left side of the page.