

Let's enjoy sports!!

おいでよ!りんぐる秋のPRプログラムへ!

開催期間
10月1日~11月28日

いっしょに行こうって
スタンプラリー
対象事業



10月1日からは「りんぐるPRプログラム」を開催します!
25年度年間・後期会員の方は追加負担なしで、また会員でない方もりんぐるのプログラムを回数制限なく、自由に体験できます。是非この機会を大いに活用してもらい、気に入ったり、続けたいと思うプログラムを見つけてみませんか!多くの方のご参加、お待ちしております!

りんぐる会員でない方も無料で参加できます!
25年度年間・後期会員の方は、全てのプログラムに申し込み不要・無料で参加できます。

期間中、新規入会の方に特典あります!
期間中に入会された方は入会金を半額にいたします!

総合体育館・未就学児~小学生対象
たのしくげんきにスポーツしよう!
キッズスポーツ
指導:石丸 華奈
10月1日(火)、10月22日(火)
17:30~18:50

総合体育館
ズンバダンス
指導:小林 浄道
10月21日(月)10:00~11:00

総合体育館
バドミントン
指導:三条バドミントン協会
10月1日(火)、10月22日(火)
20:10~21:40

総合体育館・小学生対象
キッズサッカー
指導:新潟経営大学サッカー部
10月1日(火)、10月22日(火)
17:30~18:50

総合体育館
ピラティス
指導:小林 浄道
10月1日(火)、10月22日(火)
11:00~11:40

総合体育館
初心者硬式テニス
指導:三条テニス協会
10月2日(水)、10月16日(水)
20:00~21:30

総合体育館・小学生対象
キッズテニス
指導:内山 和子
10月2日(水)、10月16日(水)
18:00~19:20
上級編19:30~20:00

総合体育館・中高年向け
さわやか健康教室
3B体操
指導:石田三枝子
10月1日(火)9:45~10:50

総合体育館
初心者ソフトテニス
指導:三条ソフトテニス連盟
10月3日(木)、10月17日(木)
20:00~21:30

総合体育館・小学生対象
キッズ卓球
指導:新潟大学卓球部
10月2日(水)、10月16日(水)
18:00~19:20

総合体育館・中高年向け
さわやか健康教室
楽々エアロビクス
指導:浅野 裕代
10月22日(火)9:45~10:50

栄体育館(後期より会場変わります)
フットサル
指導:葛城 和真
10月18日(金)、10月25日(金)
20:00~21:30

総合体育館・小学生対象
キッズバスケット
指導:新潟経営大学
11月21日(木)、11月28日(木)
18:00~19:20

総合体育館
ワンバウンドバレー、卓球と体力測定を気軽に!
みんなの時間(火・水曜)
りんぐる秋の体力測定会(水曜限定)
10月1日(火)、10月2日(水)、
10月16日(水)、10月22日(火)
11:00~12:00

総合福祉センター 多目的ホール
ヒップホップダンス
指導:NPO三条おやこ劇場
10月11日(金)、10月18日(金)
19:00~20:00

体育文化センター柔道場
骨盤体操(午前)
指導:葛綿 明美
10月4日(金)、10月18日(金)
11:10~12:10

総合体育館
エアロビクス(午前)
指導:神原 弘美
10月2日(水)、10月16日(水)
10:00~11:00

体育文化センター 剣道場※
フラダンス(午後)
指導:小柳 歌澄
10月4日(金)、10月18日(金)
15:30~16:30
※18日は体文柔道場です

体育文化センター柔道場
骨盤体操(午後)
指導:堀江 伊織
10月3日(木)、10月17日(木)
13:00~14:00

総合体育館
エアロビクス(夜間)
指導:神原 弘美
10月1日(火)、10月22日(火)
19:00~20:00

サンファーム三条 多目的交流研修室
フラダンス(夜間)
指導:笠原 紗織
10月2日(水)、10月16日(水)
20:30~21:30

サンファーム三条 多目的交流研修室
骨盤体操(夜間)
指導:皆川 香織
10月2日(水)、10月16日(水)
19:30~20:20

栄体育館 多目的室
さかえプログラム
骨盤体操さかえ
指導:皆川 香織
10月17日(木)10:00~11:00

体育文化センター柔道場
股関節エクササイズ
指導:堀江 伊織
10月3日(木)、10月17日(木)
11:45~12:45

体育文化センター柔道場
はじめてのヨガ
指導:古澤 佳代己
10月4日(金)14:30~15:20

栄体育館 多目的室
さかえプログラム
きれいになるヨガ
指導:原山 理津
10月10日(木)10:00~11:00

体育文化センター柔道場
おなかシェイプピクス
指導:葛綿 明美
10月4日(金)、10月18日(金)
10:00~11:00

体育文化センター柔道場
姿勢改善 びく痛 腰痛予防
指導:石田 まり子
10月18日(金)14:30~15:20

りんぐる・こねつと共催事業 子どもたちに、人間として大切な挨拶・基本マナーとスポーツマンシップを、子どもと親のための
マナーキッズテニス教室
日時:10月6日(日)10:00~12:00
会場:ソレイユ三条(三条市勤労青少年ホーム)
対象:年長児~小学6年生までの子とその保護者30組
参加費:2,000円
※詳しい要項をりんぐる事務局に用意してあります。
問い合わせ:こねつと事務局 担当:内山 090-1533-1291