

Let's enjoy sports!

**Ringle!**  
since 2008

Sanjo sports club Ringle

<http://www.ringlesanjo.org/>

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる  
令和3年度（10～3月）



# フィットネスプログラム日程表

プログラム名	曜日/時間/会場	10月	11月	12月	1月	2月	3月
はじめてのヨガ	月曜日 10:00～11:00 体育文化会館	4・11	1・8・15・29	6・13・20	17・24・31	7・14・21・28	7・14
エンジョイ基礎トレ	月曜日 13:30～14:30 栄体育館	18・25	1・8・15・22	6・13・20	17・24・31	7・14・21・28	7・14
ピラティス	火曜日 10:30～11:30 体育文化会館	5・12	2・16	7・21	11・25	1・15	1・15
バレトン	火曜日 14:00～15:00 体育文化会館	5・12	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・22	1・8・15
リフレッシュエアロ	火曜日 19:00～20:00 サンファーム	12・19・26	2・16・30	7・14・21	18・25	1・8・15・22	1・8・15
簡単エアロ	水曜日 9:45～10:45 体育文化会館	6・13	10・17・24	8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23
リラックス骨盤ストレッチ夜間	水曜日 19:30～20:30 サンファーム	13・20・27	10・17・24	1・8・15	12・19・26	2・9・16	2・9・16
ボクシングエアロ	木曜日 13:30～14:30 体育文化会館	7・14・28	11・18・25	9・16・23	13・20・27	10・17・24	3・10・17
リラックス骨盤ストレッチ午前	金曜日 10:00～11:00 体育文化会館	1・8・15	5・12・19・26	10・17・24	14・21	4・18・25	4・11・18
笑・健・美エアロビクス	金曜日 13:00～14:00 体育文化会館	1・8・15	5・12・19・26	10・17・24	14・21	4・18・25	4・11・18
姿勢改善ひざ痛腰痛予防	金曜日 14:15～15:15 体育文化会館	1・8・15	5・12・19・26	10・17・24	14・21	4・18・25	4・11・18

災害等、その他の都合により休止・変更となる場合があります。  
HPでご確認いただくかお電話でお問い合わせください。

(一社) 三条市スポーツ協会内 りんぐる事務局

**0256-45-1150**