

令和2年度 7~9月



プログラム予定表

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 リンぐる事務局
0256-45-1150

三条市体育文化会館…体文 / 三条市栄体育館…栄体 / サンファーム三条…サンファーム

定員制プログラム				7月の開催日	8月の開催日	9月の開催日
キッズバスケット	火曜	19:00~20:30	体文アリーナ	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15.29
キッズテニス	水曜	18:30~20:00	栄体アリーナ	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.30
バドミントン		18:30~20:30	体文アリーナ	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.30
初心者硬式テニス		20:00~21:30	栄体アリーナ	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.30
初心者ソフトテニス	木曜	19:00~20:30	体文アリーナ	2.9.16.30	6.20.27	3 10 17.24
キッズサッカー	金曜	18:45~19:45	栄体アリーナ	3.10.17.24.31	7.21.28	4.11

 は、会場が栄体育館アリーナに変更となります。

フィットネスプログラム				7月の開催日	8月の開催日	9月の開催日
はじめてのヨガ	月曜	10:00~11:00	体文マルチルーム2	6.13.20.27	3.24.31	7.14.28
さわやか健康3B体操 (第1.3.5週)	火曜	9:45~10:45	体文アリーナ	当面の間休講 「みんなの時間」に変更		
ピラティス		10:00~11:00	栄体多目的室	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15.29
バレトン		14:00~15:00	体文アリーナ	7.14.21.28	4.11.25	1.8.15.29
リフットエアロ		19:00~20:00	サンファーム	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15.29
簡単エアロ	水曜	9:45~10:45	体文アリーナ	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.23.30
エンジョイ基礎トレ		11:00~12:00	体文アリーナ	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.23.30
リッパ骨盤ストレッチ 夜間		19:30~20:30	サンファーム	1.8.15.22.29	5.12.19.26	2.9.16. 23 .30
ボクシングエアロ	木曜	13:30~14:30	体文アリーナ	2.9.16. 30	6 20.27	3 10 .17. 24
リッパ骨盤ストレッチ 午前	金曜	10:00~11:00	体文マルチルーム2	3.10.17.31	7.21.28	4.11.18.25
笑・健・美エアロピクス		13:00~14:00	体文マルチルーム2	3.10.17.31	7.21.28	4.11.18.25
姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15~15:15	体文マルチルーム2	3.10.17.31	7.21.28	4.11.18.25

 は、会場が体文多目的練習場に変更となります。

 は、会場が体文マルチルーム2に変更となります。

みんなの時間				7月の開催日	8月の開催日	9月の開催日
みんなの時間	火曜	11:00~12:00	体文アリーナ	7.14.21.28	4.11.18.25	1.8.15.29
	水曜	20:30~21:30	サンファーム	1.8.15.22.29	5.12.19.26	2.9.16.30

- ★感染症予防対策の為、時間短縮させて頂いているプログラムがありますので、ご了承ください。
- ★十分に隣の方と距離をとってご参加ください。★手指消毒やマスクの着用にご協力ください。
- ★熱中症予防の為、無理なマスク着用は避けて水分補給や休憩を適宜とりましょう。

りんぐるホームページ⇒

(一社) 三条市スポーツ協会
facebook/twitter

