

令和2年度(10~3月)プログラム予定表

三條市体育文化会館…体文 / 三條市栄体育館…栄体 / サンファーム三條…サンファーム

定員制プログラム				10月の開催日	11月の開催日	12月の開催日	1月の開催日	2月の開催日	3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	27	10.17.24	1.8.15	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23
キッズテニス	水曜	18:30~20:00	栄体アリーナ	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17
バドミントン		18:30~20:30	体文アリーナ	21.28	11.18.25	9.16	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24
初心者硬式テニス		20:00~21:30	栄体アリーナ	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17
初心者ソフトテニス	木曜	19:00~20:30	体文アリーナ	22.29	5.12.19.26	3.10.17	14.21.28	4.18.25	4.11.18.25
キッズサッカー	金曜	18:45~19:45	栄体アリーナ	16.23.30	6.13.20.27	4.11.18	15.22.29	5.12.19.26	5.12.19

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)三條市スポーツ協会内 りんぐる事務局

0256-45-1150

フィットネスプログラム				10月の開催日	11月の開催日	12月の開催日	1月の開催日	2月の開催日	3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	26	2.9.16.30	7.14	25	1.8.15.22	1.8.15
ピラティス	火曜	10:00~11:00	栄体多目的室	13.20.27	10.17.24	1.8.15	12.19.26	2.9.16	2.9.16
さわやか健康3B体操		9:45~10:45	体文アリーナ		17	1.15	19	2.16	2.16
バレトン		14:00~15:00	体文アリーナ	27	10.17.24	1.8.15	12.19.26	2.9.16	2.9.16
みんなのリラックシアエアロ		19:00~20:00	サンファーム	13.20.27	10.17.24	1.8.15	12.19.26	2.9.16	2.9.16
みんなの簡単エアロ		9:45~10:45	体文アリーナ	14.21.28	4.11.18.25	9.16	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17
エンジョイ基礎トレ	水曜	11:00~12:00	体文アリーナ	14.21.28	4.11.18.25	9.16	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17
リラック骨盤ストレッチ 夜間	木曜	19:30~20:30	サンファーム	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17
ボクシングエアロ		13:30~14:30	体文アリーナ	15.22.29	5.12.19.26	3.10.17	14.21.28	4.18.25	4.11.18
リラック骨盤ストレッチ 午前		10:00~11:00	体文マルチルーム2	23.30	6.13.20.27	4.11.18	15.22.29	5.12.19.26	5.12.19
笑・健・美エアロピクス	金曜	13:00~14:00	体文マルチルーム2	23.30	6.13.20.27	4.11.18	15.22.29	5.12.19.26	5.12.19
姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15~15:15	体文マルチルーム2	23.30	6.13.20.27	11.18	15.22.29	5.12.19.26	5.12.19

○ は、会場が体文多目的練習場に変更

みんなの時間				10月の開催日	11月の開催日	12月の開催日	1月の開催日	2月の開催日	3月の開催日
みんなの時間	火曜	11:00~12:00	体文アリーナ	27	10.17.24	1.8.15	12.19.26	2.9.16	2.9.16
	水曜	20:30~21:30	サンファーム	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17

りんぐるホームページ⇒

Facebook・Twitter(三條市スポーツ協会)⇒



三條サカイボウル
0256-34-7209
会員証1枚につき5名様まで
1ゲーム
50円引き
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**
0256-41-3011
入館料
100円引き