

オープンメニュー

オープンメニュー（14）は、会員内外問わずどなたでも参加できるメニューです。スポーツ種目のほか、季節を感じることもできるもの、知識を広げて暮らしに生かせるものなど様々なメニューを開催していきます。開催決定したもののから順次ご案内しています。

14

Open menu

ヒップホップダンス

期間 4～9月/10～3月
回数 各期20回
曜日 金曜日
時間 19:30～20:30
会場 総合福祉センター
指導 NPO三条おやこ劇場
定員 30名
参加費 6,000円（半期）
（スポーツ安全保険料別途）
※りんぐるの年会員2,000円割引

サーキット

期間 通年(4～3月)
曜日 火曜日15:00～16:00
時間 木曜日19:00～20:00
会場 栄体育館健康運動教室
指導 クラブスタッフ
定員 5名
参加費 1回300円
（傷害保険料込）

貯筋運動教室

期間 5～8月/秋冬期開催予定
曜日 火曜日
時間 13:30～15:00
会場 旧一中武道場
指導 山田靖子・近藤亮
（クラブスタッフ）
定員 30名
参加費 6,000円
（傷害保険料込）

バウンドテニス

期間 通年(4～3月)
曜日 火曜日
時間 19:30～21:30
会場 栄体育館アリーナ
指導 三条市バウンドテニス協会
参加費 1回300円
（傷害保険料込）

カヌークラブ

期間 5～9月の各月1回
会場 市民プール、大谷ダム等、
指導 三条市カヌー協会
定員 15名
参加費 大人5,000円、
高校生以下4,500円
（いずれも傷害保険料込）



体協加盟団体共催プログラム

体協加盟団体共催プログラム（15）は、（一社）三条市体育協会加盟団体が主催するプログラムでどなたでも参加できます。参加費・開催日はプログラムごとに異なります。

15

Cosponsorship program

ジュニア相撲教室

期間 5～10月
曜日 木曜日
時間 19:00～20:30
会場 下田体育館相撲場
指導 下田相撲連盟
問合せ 廣山正志 08050053489

合気道教室

期間 5～10月
曜日 木曜日
時間 19:30～21:00
会場 第三中学校武道場
指導 三条合気道会
問合せ 野村雅幸 08051822919



7月からりんぐる事務局が移転します！

旧第一中学校体育館・武道場
所在地：三条市島田2丁目18-43

会場は駐車場が少ないので、できる限り徒歩および自転車か、自家用車で乗り合わせでお越しください。付近の皆様の迷惑となりますので路上駐車、個人所有敷地への無断駐車は絶対にしないでください。

