



気軽にスポーツ!

いつまでも元気!

**楽しく笑顔あふれる
スポーツクラブ**

行こう!りんぐる!

三条市総合型地域スポーツクラブ

りんぐる

クラブパンフレット2015

**三条市総合型地域スポーツクラブりんぐるは平成27年4月1日、
三条市体育協会と統合しました!**



りんぐるの会員に なりませんか！

平成26年度は未就学児から大人まで780名の方がりんぐるの会員として、日々の健康づくりやコミュニケーションの場として、また生活の一部のスポーツの場として活用いただいています。あなたもりんぐるの会員になって、心も身体も笑顔になりませんか！

会費のご案内

入会金 (入会初年度のみ) 1人 1,000円

スポーツ安全保険料 (1人あたり) 小・中学生 800円、高校生以上 1,850円、65歳以上 1,000円

会費 年間会費は年度いっぱい、半期は各対象期間中、りんぐるの会員プログラムに回数制限なく参加できます！

会員区分	対象	年間(4~3月)	半期 (前期4~9月) (後期10~3月)
ジュニア	未就学児・小・中学生	6,000円	4,000円
学生	高校・短大・大学・専修学校生	8,000円	5,000円
一般	一般大人	10,000円	6,000円
シニア	満60歳~69歳	9,000円	5,500円
	満70歳以上	8,000円	5,000円
ファミリー	同一世帯家族	16,000円	9,000円

~家族みんなでスポーツを！~
ファミリー会員は、同一世帯家族であれば何名加入でも年会費は変わらない、家族でスポーツを楽しみたいみなさん向けの区分です。(同一世帯に限りです)
※入会金(入会初年度のみ)とスポーツ安全保険料がそれぞれ人数分加算されます。

会員 申込み 手続き

※平成26年度より会費等は口座振替となりました。事務局へお申込みの際は下記の通り持参下されますようお願い致します。



口座振替について 申込みされた翌々月の15日に口座振替となります。口座振替時の手数料80円はご負担ください。詳細は事務局までお尋ねください。

次年度以降は手続き不要の自動更新となります！
自動更新を希望されない方は「届」を事務局へ提出ください。

会員 優待 施設

三条サカイボウル (三条駅前) 会員証1枚につき 5名様まで1ゲーム50円引き

八木ヶ原温泉 湯らてい (南五百川) 会員証提示されたご本人様 **入館料100円引き**

スポーツクラブ JOYFIT イオン県央 (燕市井土巻) 会員証提示されたご本人様 入会価格を **特別価格6,000円**

申込 受付

■申込受付場所 三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる事務局(三条市総合体育館内)

■申込受付時間 火~金曜 9:30~13:00、17:30~21:00

※月・土・日・祝日、お盆、年末年始、総合体育館の休館日は受付業務をお休みいたします。



りんぐるの情報・プログラム予定、イベント開催情報などはこちらでチェック！

りんぐるホームページ <http://www.ringlesanjo.org/>

りんぐるブログ <http://blogs.yahoo.co.jp/jscringle>

春は桜が満開らね！ おいでよ！りんぐる春のPRプログラムへ！

4月13日からは「りんぐるPRプログラム」を開催します！27年度会員の方は追加負担なしで、また会員でない方で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！

次のプログラム会場は運動のできる内履きが必要です。
**総合体育館・サンファーム三條・
栄体育館・総合福祉センター**
各自でご用意ください。

4月にご入会の方は入会金半額！
4月中に入会された方は入会金を通常より半額にいたします！
りんぐる会員でない方も無料で参加できます！
直接会場へお越しください！

プログラムの詳しい案内は中面「会員プログラム」をご覧ください！

午前のプログラム	4月13日、20日（月） 10:00～11:00 総合体育館 ZUMBA(ズンバ)	4月14日（火） 9:45～10:50 総合体育館 さわやか健康エアロビクス	4月21日（火） 9:45～10:50 総合体育館 さわやか健康3B体操
	4月14日、21日（火） 11:00～11:40 総合体育館 ピラティス	4月14日、21日（火） 11:00～12:00 総合体育館 みんなの時間	4月15日、22日（水） 10:00～11:00 総合体育館 エアロビクス(午前)
4月16日、23日（木） 10:00～11:00 栄体育館 きれいになるヨガ	4月16日、23日（木） 11:10～12:00 栄体育館 体幹 & バランストレーニング教室	4月17日、24日（金） 10:00～11:00 体育文化センター 骨盤体操(午前)	

午後のプログラム	4月20日（月）、23日（木） 14:00～15:30 総体弓道場 初心者弓道(午後)	4月16日、23日（木） 13:00～14:00 体育文化センター 骨盤体操(午後)	4月16日、23日（木） 14:15～15:15 体育文化センター はじめてのヨガ
	4月17日、24日（金） 13:00～14:00 体育文化センター 女性限定おなかシェイプピクス	4月17日、24日（金） 14:15～15:15 体育文化センター 姿勢改善～ひざ痛腰痛予防	4月17日、24日（金） 15:30～16:30 体育文化センター フラダンス(午後)

夕方のプログラム	4月14日、21日（火） 17:30～18:50 総合体育館 キッズバスケット	4月14日（火） 17:30～18:50 総合体育館 運動あそび教室 幼児クラス	
	4月14日（火） 17:30～18:50 総合体育館 運動あそび教室 小学生クラス	4月15日、22日（水） 18:00～19:00 総合体育館 キッズテニス	

夜間のプログラム	4月20日（月）、23日（木） 19:30～21:00 総体弓道場 初心者弓道(夜間)	4月14日、21日（火） 19:00～20:00 総合体育館 エアロビクス(夜間)	4月14日、21日（火） 20:10～21:40 総合体育館 バドミントン
	4月15日、22日（水） 19:30～20:30 サンファーム 骨盤体操(夜間)	4月15日、22日（水） 20:30～21:30 サンファーム フラダンス(夜間)	4月15日、22日（水） 19:00～20:00 総合体育館 ジュニアユーステニス
4月17日、24日（金） 20:00～21:30 総合体育館 フットサル	4月17日、24日（金） 19:00～20:00 総合福祉センター ヒップホップダンス	4月17日、24日（金） 20:10～21:00 総合福祉センター ベリーダンス	

期間 5～9月/11～3月 小学生対象

キッズプログラム

身体や神経系の発達が盛んな未就学児から小学生を対象にしたプログラムです。いろんなスポーツに参加してみよう！

***申し込みは不要です。(運動あそび教室を除く)**

期間 5～9月/11～3月 小学生対象

キッズバスケット

毎週火曜 17:30～18:50
会場: 総合体育館
指導: 大矢 厚司 (クラブスタッフ)

バスケットボールを楽しみながら、身体のいろいろな所を動かす運動を取り入れて子ども達の運動能力向上に繋がっていきます。

期間 5月12日～3月29日 幼児・小学生対象 二条市委託事業
別途お申込みが必要です

運動あそび教室

全28回火曜 17:30～18:50
会場: 総合体育館
指導: 岩瀬 晶伍・近藤 亮 (クラブスタッフ)

幼少～小学生の時期は多様な運動機会がとて大切です。楽しくあそびながらたくさん運動しませんか！

自由な回数制限なく参加できるプログラムです。健康増進・運動不足解消・不調の改善におすすり！スポーツが苦手な方も気軽に参加いただけます。

フィットネスプログラム

***申し込みは不要です。**

期間 5～9月/11～3月 対象 会員ならどなたでも

ZUMBA (ズンバ)

毎週月曜 10:00～11:00
会場: 総合体育館
指導: 小林 理沙

サルゲ、ベリーダンスなど世界中のリズムに合わせて体を動かすダンスフィットネスエクササイズ。シニア・超初心者など誰でも参加でき、心肺機能向上、足腰の筋力アップ、脂肪燃焼効果が期待できます。

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

さわやか健康3B体操

第1.3.5火曜 9:45～10:50
会場: 総合体育館
指導: 石田 三枝子

みんなで楽しく健康づくり！3B体操は、手具を使い音楽に合わせて楽しく身体を動かしたり、ダンスをしたり！遊び感覚でさまざまな運動が楽しめます。運動が苦手な方もOKです！

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

さわやか健康エアロビクス

第2.4火曜 9:45～10:50
会場: 総合体育館
指導: 浅野 裕代

この教室は、有酸素運動のエアロビクスに、筋力アップの為に筋トレと脳トレーニングを組み合わせた内容になっております。楽しみながら脂肪燃焼していきましょう。

期間 5～9月/11～3月 小学生対象

キッズテニス

毎週水曜 18:00～19:00
会場: 総合体育館
指導: 内山 和子

りんぐるキッズテニスは、認定NPO法人マナーキッズプロジェクトの主旨に賛同して、あいさつ・マナーをテニスを通して指導することで、道具を貸与していただいているので、みんなで大切に使っています。

期間 5～9月/11～3月 小学生対象

キッズ卓球

毎週水曜 18:00～19:00
会場: 総合体育館
指導: 三条卓球連盟

ボールを打つことにより卓球の楽しさや、ラリーが終る事により卓球の面白さや身体を動かすことの素晴らしさを感じてもらい、思いやります。

期間 5～9月/11～3月 未就学児～中学生対象

ヒップホップダンス

毎週金曜 19:00～20:00
会場: 総合福祉センター
指導: NPO三条おやこ劇場

HipHopダンスの基礎となるダウンやアップのリズム取りからサイドステップやランニングマといったかんたんステップや振りなどをしています。

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

ピラティス

毎週火曜 11:00～11:40
会場: 総合体育館
指導: 小林 浄道

マットの上で無理せず深層筋を鍛え、筋バランスを整えることで骨盤・身体の歪み、姿勢の悪さを改善し、健康的な日常生活を送れることを目指します。続けることで足腰が強化され、転倒予防、肩こり・腰痛・尿漏れ改善も期待できます。

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

みんなの時間

毎週火曜 11:00～12:00
会場: 総合体育館

会員による自主運営です。ワンバウンドバレー・卓球など自由にスペースを活用できます！誘いあって和気あいあいと会員間の交流を深めましょう！

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

エアロビクス (夜間)

毎週火曜 19:00～20:00
会場: 総合体育館
指導: 神原 弘美

音楽に合わせて、楽しくできる有酸素運動です。身体に負担の少ないローインパクトを中心に動いています。脂肪燃焼、心肺機能向上！体力UP、疲れにくい身体をつくる事が期待できます。

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

エアロビクス (午前)

毎週水曜 10:00～11:00
会場: 総合体育館
指導: 神原 弘美

音楽に合わせて、楽しくできる有酸素運動です。身体に負担の少ないローインパクトを中心に動いています。脂肪燃焼、心肺機能向上！体力UP、疲れにくい身体をつくる事が期待できます。

各スポーツ団体よりご協力いただき教室形式で行う競技系プログラムです。はじめての人でも安心して参加できます。

スポーツプログラム

***参加時は各プログラムごとに申し込みが必要です。お申込みは事務局までどうぞ！**

期間 5～7月 小学生以上対象

初心者弓道 (午後)

5～7月の月・木曜 14:00～15:30
会場: 総合体育館
指導: 三条弓道会

体力に関係なく老若男女、生涯楽しめます！「弓道始めてみたい」「経験はあるけど、ずっと引いてなくて不安」そんなあなたを有段者がレベルに合わせてやさしく丁寧に指導します。射法だけでなく、礼と所作も学べますよ！あ、一緒に弓道を始めませんか！

期間 5～7月 小学生以上対象

初心者弓道 (夜間)

5～7月の月・木曜 19:30～21:00
会場: 総合体育館
指導: 三条弓道会

体力に関係なく老若男女、生涯楽しめます！「弓道始めてみたい」「経験はあるけど、ずっと引いてなくて不安」そんなあなたを有段者がレベルに合わせてやさしく丁寧に指導します。射法だけでなく、礼と所作も学べますよ！あ、一緒に弓道を始めませんか！

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

トレーニング初級入門

毎週水曜 11:10～12:00
会場: 総合体育館
指導: クラブスタッフ 岩瀬 晶伍

トレーニング経験のない方や苦手の方でもできるトレーニングを行います。筋力をつけたい方・維持したい方にオススメです！

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

体幹&バランストレーニング

毎週木曜 11:10～12:00
会場: 栄体育館
指導: クラブスタッフ 近藤 亮

体幹=胴体です。体幹を鍛えることで、様々な動きに安定感が生まれます。体幹とバランス能力を鍛えて筋力の向上・維持を目指しましょう！

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

骨盤体操 (夜間)

毎週水曜 19:30～20:30
会場: サンファーム三条
指導: 皆川 香織

ゆったりとした空間、時間の中で、マットに横になり、骨盤を中心にからだをゆるめます。深い呼吸と体を伸ばすことによって、骨盤を整え、内臓の動きや姿勢もよくなります。また、自然治癒力を高めたり、呼吸を整えることにより気持ちが安定したり、肩こり、腰痛の軽減が期待できます。

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

骨盤体操 (午後)

毎週木曜 13:00～14:00
会場: 体育文化センター
指導: 堀江 伊織

骨盤呼吸体操は呼吸を意識して骨盤まわりの筋肉をほぐし、歪みを整えるエクササイズです。深い呼吸と体を伸ばすことによって、骨盤を整え、内臓の動きや姿勢もよくなります。また、自然治癒力を高めたり、呼吸を整えることにより気持ちが安定したり、肩こり、腰痛の軽減が期待できます。

期間 5～9月/11～3月 対象 会員ならどなたでも

バドミントン

毎週火曜 20:10～21:40
会場: 総合体育館
指導: 三条バドミントン協会

初心者、経験者も、男女年齢を問わず、バドミントンを通して、体力作りや技術のレベルアップ、お互いのコミュニケーションなど作れる楽しい教室です。

期間 5～9月/11～3月 中・高校生対象

ジュニアユーステニス

毎週水曜 19:00～20:00
会場: 総合体育館
指導: 内山 和子

キッズテニスから硬式テニスへの導入を目的に、やさしいボールや低いネットを使用して、ゲームやラリー練習を中心に行っています。

期間 5～9月/11～3月 中学生以上対象

初心者硬式テニス

毎週水曜 20:00～21:30
会場: 総合体育館
指導: 三条テニス協会

テニスはジュニアからシニアまで大変幅広い年齢層の方々に親しまれているスポーツです。是非皆さんもご家族と、カブドで又お友達とテニスを楽しんで下さい。「りんぐる」でのお手伝いをしたいと思っています。

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

骨盤体操 (午前)

毎週金曜 10:00～11:00
会場: 体育文化センター
指導: 山田 靖子 (クラブスタッフ)

運動が体にいいのはわかるけど。。。体を動かすのは苦手という方にもオススメ！骨盤周りや肩甲骨周りなど、いろんな所をほぐして、からだをスッキリさせましょう！

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

フラダンス (夜間)

毎週水曜 20:30～21:30
会場: サンファーム三条
指導: 渡辺 久美子

フラダンスは、短時間でフィッシュできる運動量で姿勢矯正、健康維持にも効果的です。未経験の方も安心して参加いただけるプログラムですので、お気軽に参加下さい。

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

フラダンス (午後)

毎週金曜 15:30～16:30
会場: 体育文化センター
指導: 小柳 歌澄

ALOHAE～ハワイアンミュージックに合わせてみんなで楽しくフラダンス。素敵な笑顔が溢れます。基本のステップから始め、1曲1曲を大切に仕上げます。健康やストレス解消など、ハワイを感じながら一緒に楽しませましょう！

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

はじめてのヨガ

毎週木曜 14:15～15:15
会場: 体育文化センター
指導: 山田 歩実

筋力やバランス力アップ、ストレッチを目的としたヨガのポーズにあわせて体を動かす楽しさ、気持ち良さを味わっていくクラスです。

期間 10月～3月 中学生以上対象

初心者ソフトテニス

毎週木曜 19:30～21:30
会場: 総合体育館
指導: 三条ソフトテニス連盟

ソフトテニスは日本で生まれた伝統のあるスポーツです。又、生涯スポーツとして、子どもからご年配の方まで楽しめるスポーツです。皆さんも一緒に汗を流しましょう。

期間 5～9月/11～3月 小学生以上

フットサル

毎週金曜 20:00～21:30
会場: 前期/総合体育館・後期/栄体育館
指導: 笠原 孝佳

初心者から経験者まで性別等問わず気軽に参加できるフットサル教室です。運動不足解消、楽しみたい、本格的にサッカーを教えてもらいたい、理由はなんでも構いません、楽しく出来るよう工夫します。みんなで楽しくフットサルしましょう！

***各プログラムの日程は、りんぐるホームページ・ブログ・総合体育館掲示板で確認できます！**

ホームページ <http://www.ringlesanjo.org/>
ブログ <http://blogs.yahoo.co.jp/jscringle>

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

きれいになるヨガ

毎週木曜 10:00～11:00
会場: 栄体育館
指導: 原山 理津

キレイになるヨガは、呼吸と共に気持ち良く身体を動かしながら、身体が本来持っている活性力を引き出すヨガです。無理なく、リラックスして楽しみながら練習していきましょう！

期間 5～9月/11～3月 女性限定

おなかシェイプピクス

毎週金曜 13:00～14:00
会場: 体育文化センター
指導: 葛綿 明美

効果めがけ続出！！呼吸を取り入れ、肩甲骨、骨盤など、まんべんなく体を使い楽しくシェイプです。お待ちしております。

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

姿勢改善 (ひざ痛・腰痛予防)

毎週金曜 14:15～15:15
会場: 体育文化センター
指導: 石田 まり子

姿勢が良くなること、若くしが戻ります。腰痛や膝痛、肩こりの緩和・予防になります。痩せやすくなります。何故？知りたい方・姿勢が良くなりたい方、ご参加お待ちしております。簡単な筋トレストレッチがキーポイントです。

期間 5～9月/11～3月 会員ならどなたでも

ベリーダンス

毎週金曜 20:10～21:10
会場: 総合福祉センター
指導: AKI

中東・アラブの踊りベリーダンス。お腹まわりを動かして、女性らしい体へ。。更に内臓の働きも活発になり内臓脂肪も燃焼します。初めての方も安心。お気軽にご参加ください。

体協加盟団体・りんぐる共催プログラム

バウンドテニススクール

バウンドテニスは、狭いスペースでも楽しむことができ、しかも十分な運動量がある生涯スポーツです！
もちろんテニス経験がなくても楽しめますよ！
お友達・ご家族お誘いの上、お気軽にご参加ください！

日時
5月12日～2016年3月29日
(毎週火曜日)

時間
19:30～21:30

会場
栄体育館 アリーナ

参加費
1回300円(傷害保険込)※当日徴収

持ち物
タオル・内履き

申込
栄体育館に5月8日(金)までにお申し込みください
※その後は随時受け付けております
TEL:0256-45-1150



初心者合気道教室

合気道は合理的な体の使い方により体格や体力によらず「小よく大を制する」ことが可能であるとしている点が特徴です。
武道を学ぶことで体の鍛錬を行うだけでなく心の鍛錬も行えます。
健康増進のためにぜひ、1度体験してみませんか？

日時
5月21日～11月19日
(毎週木曜日)

時間
19:30～21:00

会場
三条市体育文化センター 柔道場

参加費
無料(別途保険代)
※りんぐる会員は必要ありません

持ち物
タオル、運動のできる格好

問合せ
三条合気道会 野村
080-5182-2919

申込先
総合体育館 りんぐる事務局
0256-32-5210
※りんぐる会員の方は、りんぐる事務局へお申し込みください。
※りんぐる会員以外の方は、教室開催日に直接会場へお越しください。



ジュニア相撲教室

日本の国技でもある相撲を体験してみませんか？
相撲を通じて体幹や筋力のUPを行います。練習の中でお互いに心・技・体を鍛えてみませんか？

日時
5月21日～10月22日
(毎週木曜日)

時間
19:00～20:30

会場
下田体育館 相撲場

対象
小学生男女

参加費
無料(別途保険代)
※りんぐる会員は必要ありません

持ち物
タオル、短パン

問合せ
下田相撲連盟 広山
080-5005-3489

申込先
教室開催日に直接会場にお越しください。
その場で申込受付を行います。



4月・5月開催事業

ノルディック・ウォーク体験教室

ポールで体への負担軽減！
ラクラクウォーキングで全身運動！
春の陽気の中、ノルディック・ウォークを体験してみませんか？
お友達・ご家族御誘いの上、是非お申し込み下さい！

日時
4月26日(日曜日)

時間
10時～12時

集合
いい湯らてい 第2駐車場

コース
いい湯らてい周辺約 4Km

定員
20人(ポールレンタルは先着15人まで)

参加費
ポールレンタル無し:1000円
ポールレンタルあり:500円
※参加費は当日徴収

服装
運動ができる格好・運動靴
※トレッキングシューズはおやめ下さい。
※普段ご利用の運動靴をご用意ください。

お問い合わせ・お申込み先
栄体育館

お申込み期限
4月20日(月)17:00まで
TEL 0256-45-1150

メールアドレス sakae.training@saniotaikyo.jp
※メール申込の場合は、件名に「NW体験教室の申込」とご記載ください



新潟県広域スポーツセンター・三条市体育協会 主催 カヌースクール

プールで安全にカヌー体験してみませんか？
初心者大歓迎！ご家族・友人御誘いの上お申し込み下さい！
1日のみの参加もOKです！

日時
5月9日・10日(土・日)

時間
10時～12時

場所
大谷ダム ひめさゆり湖

定員
各日15名(定員になり次第締切)

参加費
500円(当日徴収)

服装
濡れてもいい格好でお越しください。
※着替えとタオルもお忘れなく！！

期限
平成27年4月27日(月)

お問い合わせ・お申込み先
栄体育館

お申込み期限
平成27年4月27日(月)17:00まで
TEL 0256-45-1150
メールアドレス sakae.training@saniotaikyo.jp
※メール申込の場合は、件名に「カヌー教室の申込」とご記載ください



りんぐる会員プログラム(前期5～9月・後期11～3月)



会費(見開き面参照)を負担することで会員となり、32プログラムを自由に参加できます(プログラムによって対象に一部制限もあります)。また平成27年度からは1回だけ参加したいとの要望を受けて、会員でなくても参加料を負担することで1回参加できる制度を設けました。ぜひご活用ください。

小学生対象の「キッズプログラム」、競技系スポーツ種目の「スポーツプログラム」、ストレッチやダンスなどの「フィットネスプログラム」を前・後期各5ヶ月にわたり開催しています。

三条市体育協会加盟団体共催プログラム(会員でなくても参加できます!)



三条市体育協会に加盟の団体が主催するプログラムで、会員でなくても参加できます。また参加費もプログラムごとに異なります。開催日・開催種目はホームページと三条市体育協会広報紙「スポーツの広場」でお知らせしています。

オープンメニュー(会員以外の方でも参加できます!)



会員内外問わずいろいろな方から参加いただける不定期・短期のメニューです。スポーツ種目はもちろん、季節を感じることでできる教室、また座学セミナーで知識を広げて暮らしに活かせる教室など、様々なメニューを開催いたします。開催日・開催種目はホームページ、三条市体育協会広報紙などでお知らせしています。

りんぐる会員プログラム キッズプログラム・スポーツプログラム・フィットネスプログラム

会員になって参加したい! このページをめくると会員プログラムと会費についてご案内しています→

会員じゃないけど参加したい! 教室参加費:1回800円(全年齢共通・傷害保険料込)

- ①1回参加券を購入してください。事前でも、参加当日でも購入できます。
(販売場所:りんぐる事務局および総合体育館・体育文化センター・栄体育館の各事務室)
- ②購入した1回参加券をプログラム受付に出してください。
- ③受け付けを済ませたプログラムに1回だけ参加できます。

※「運動あそび教室」は三条市委託事業のため、会員以外の参加費が異なります。
※1回参加券は会員でないため、別記の会員優待などのサービスは受けられません。
※一度購入された1回参加券は払い戻し、返金はできません。

りんぐる会員プログラムの開催日予定表、りんぐるの最新情報はホームページとブログでチェック!

りんぐるホームページ <http://www.ringlesanjo.org/>

りんぐるブログ <http://blogs.yahoo.co.jp/jscringle>

検索ワード「三条市りんぐる」