

# 平成29年度(10~3月)プログラム予定表

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
キッズサッカー	月曜	17:30~18:30	栄体育館	16.30	6.20	4.18	15.29	5.19	
キッズバスケット	火曜	19:00~20:30	旧第一中学校	3.10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.20.27
キッズテニス	水曜	18:30~20:00	栄体育館	4.11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.20	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.28
バドミントン		19:00~20:30	旧第一中学校	4.11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.20	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.28
初心者硬式テニス		20:00~21:30	栄体育館	4.11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.20	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.28
初心者ソフトテニス	木曜	19:00~20:30	旧第一中学校	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22.29
フットサル	金曜	20:00~21:50	栄体育館	20.27	10.24	1.8.15.22	12.19	2.9.16.23	2.9.16.23.30

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
ZUMBA(ズンバ)	月曜	10:00~11:00	旧第一中学校	2.16.23.30	6.13.20.27	4.11	15.22.29	5.19.26	5.12
さわやか健康3B体操(第1.3.5週)	火曜	9:45~10:45	ソレイユ三條	3.17.31	7.21	5	16.30	6.20	6
ピラティス		10:00~11:00	栄体育館	3.17.24.31	7.14.21.28	5.12	16.23.30	6.20.27	6.13
バレトン		14:00~15:00	旧第一中学校	3.17.24.31	7.14.21.28	5.12	16.23.30	6.20.27	6.13
みんなのリフレッシュエアロ		19:00~20:00	サンファーム三條	3.17.24.31	7.14.21.28	5.12	16.23.30	6.20.27	6.13
みんなの簡単エアロ	水曜	9:45~10:45	ソレイユ三條	11.18.25	1.8.15.22	6.13	17.24.31	7.14.28	7.14
エンジョイ基礎トレ		11:00~12:00	ソレイユ三條	11.18.25	1.8.15.22	6.13	17.24.31	7.14.28	7.14
リラックス骨盤ストレッチ 夜間		19:30~20:30	サンファーム三條	4.11.18.25	1.8.15.22	6.13	17.24.31	7.14.28	7.14
はじめてのヨガ	木曜	14:00~15:00	旧第一中学校武道場	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14	18.25	1.8.15.22	1.8.15
リラックス骨盤ストレッチ 午前	金曜	10:00~11:00	旧第一中学校武道場	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15	19.26	2.9.16.23	2.9.16
笑・健・美エアロピクス		13:00~14:00	旧第一中学校武道場	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15	19.26	2.9.16.23	2.9.16
姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15~15:15	旧第一中学校武道場	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15	19.26	2.9.16.23	2.9.16

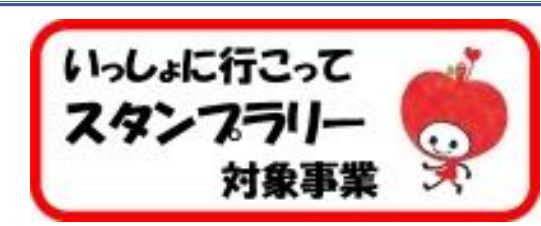
みんなの時間				10月の開催日	11月の開催日	12月の開催日	1月の開催日	2月の開催日	3月の開催日
みんなの時間	火曜	11:00~12:00	ソレイユ三條	3.17.24.31	7.14.21.28	5.12	16.23.30	6.20.27	6.13
	水曜	20:30~21:30	サンファーム三條	4.11.18.25	1.8.15.22	6.13	17.24.31	7.14.28	7.14
	木曜	15:15~16:15	旧第一中学校	不定期開催 ~随時お知らせ致します~					

りんぐるホームページ  
りんぐるブログ

<http://www.ringlesanjo.org/>  
<http://blogs.yahoo.co.jp/jscringle>

会場その他の都合により  
休止・変更となる場合があります。  
事務局前掲示板・HP・りんぐるブログで  
変更情報お知らせします。

災害の際は、事前のお知らせなく休講になる場合があります。  
休講については、HPでご確認頂くか、お電話でご確認ください。  
(一社)三條市体育協会内  
りんぐる事務局 **32-5210**



会員優待のご案内

**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円割引**  
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  
会員証提示のご本人様  
**入館料 100円引き**