

# 平成30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
キッズバスケット	火曜	19:00~20:30	旧第一中学校	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19
キッズテニス	水曜	18:30~20:00	栄体育館	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19	16.23.30	6.13.20.27	6.13.20
バドミントン		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
初心者硬式テニス		20:00~21:30	栄体育館	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19	16.23.30	6.13.20.27	6.13.20
初心者ソフトテニス	木曜	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
キッズサッカー	金曜	18:45~19:45	栄体育館	19.26	9.16.30	7.14.21	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22

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。

災害等で、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。  
一般社団法人 三條市スポーツ協会内  
りんぐる事務局 **0256-32-5210**

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	旧第一中学校武道場	1.15.22.29	5.12.19.26	3.10	21.28	4.18.25	4.11
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	2.16.30	6.20	4	15.29	5.19	5
ピラティス		10:00~11:00	栄体育館	2.16.23.30	6.13.20.27	4.11	15.22.29	5.12.19.26	5.12
バレトン		14:00~15:00	旧第一中学校	2.16.23.30	6.13.20.27	4.11	15.22.29	5.12.19.26	5.12
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	2.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18	15.22.29	5.12.19.26	5.12
みんなの簡単エアロ	水曜	9:45~10:45	ソレイユ三條	10.17.24	7.14.21.28	5.12	16.23.30	6.13.20.27	6.13
エンジョイ基礎トレ		11:00~12:00	ソレイユ三條	10.17.24	7.14.21.28	5.12	16.23.30	6.13.20.27	6.13
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	3.10.17.24	7.14.21.28	5.12	16.23.30	6.13.20.27	6.13
ZUMBA(ズンバ)	木曜	13:30~14:30	旧第一中学校	4.11.18.25	1.15.22.29	6.13	17.24.31	7.14.21.28	7.14
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	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14	18.25	1.8.15.22	1.8.15
笑・健・美エアロボックス		13:00~14:00	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
姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15~15:15	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

**会員優待のご案内**  
りんぐる会員証提示で。。。

**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  
入館料 **100円引き**

○は、会場が旧第一中学校に変更となります。

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	2.16.23.30	6.13.20.27	4.11	15.22.29	5.12.19.26	5.12
	水曜	20:30~21:30	サンファーム三條	3.10.17.24	7.14.21.28	5.12	16.23.30	6.13.20.27	6.13

りんぐるホームページ・ブログは⇒

Facebook・Twitter(三條市スポーツ協会)は⇒