

# 6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				6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	2.9.16.23.30
キッズテニス		18:30~20:00	栄体アリーナ	3.10.17.24
バドミントン	水曜	18:30~20:30	体文アリーナ	3.10.17
初心者硬式テニス		20:00~21:30	栄体アリーナ	3.10.17.24
初心者ソフトテニス	木曜	19:00~20:30	体文アリーナ	4.11.18.25
キッズサッカー	金曜	18:45~19:45	栄体アリーナ	5.12.19.26

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				6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	1.8.15.22.29
さわやか健康3B体操 (第1,3,5週)		9:45~10:45	体文アリーナ	休講 みんなの時間に変更
ピラティス	火曜	10:00~11:00	栄体多目的室	2.9.23.30
バレトン		14:00~15:00	体文アリーナ	2.9.16.23.30
リフットエアロ		19:00~20:00	サンファーム	2.9.16.23.30
簡単エアロ		9:45~10:45	体文アリーナ	3.17.24
エンジョイ基礎トレ	水曜	11:00~12:00	体文アリーナ	3.17.24
リラックス骨盤ストレッチ 夜間		19:30~20:30	サンファーム	3.10.17.24
ボクシングエアロ	木曜	13:30~14:30	体文アリーナ	4.18.25
リラックス骨盤ストレッチ 午前		10:00~11:00	体文マルチルーム2	5.12.19.26
笑・健・美エアロピクス	金曜	13:00~14:00	体文マルチルーム2	5.12.19.26
姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15~15:15	体文マルチルーム2	5.12.19.26

○は、会場が体文多目的練習場に変更となります。

## 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**

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

みんなの時間				6月の開催日
みんなの時間	火曜	11:00~12:00	体文アリーナ	2.9.16.23.30
	水曜	20:30~21:30	サンファーム	3.10.17.24

★感染症予防対策の為、時間短縮させ頂いているプログラムがありますので、ご了承ください。  
★十分に隣の方と距離をとってご参加ください。★手指消毒やマスクの着用にご協力ください。  
★熱中症予防の為、無理なマスク着用は避けて水分補給や休憩を適宜とりましょう。

りんぐるホームページ⇒

八木ヶ鼻温泉 **いい湯らてい**

0256-41-3011

入館料  
**100円引き**

(一社) 三條市スポーツ協会

