

りんぐる 平成27年度後期(11~3月)プログラム予定表

キッズプログラム

| | | | | | 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 |
|-----|--------------|----|-------------|----------|------------|---------|------------|------------|--------------|
| 105 | キッズバスケット | 火曜 | 17:30~18:50 | 総合体育館 | 10.17.24 | 1.8.15 | 5.12.19.26 | 2.9.16.23 | 1.8.15.22.29 |
| 108 | 運動あそび教室(幼児) | | 17:30~18:50 | 総合体育館 | 10.17.24 | 1.8.15 | 12.19.26 | 2.16.23 | 1.15.29 |
| 109 | 運動あそび教室(小学生) | | 17:30~18:50 | 総合体育館 | 10.17.24 | 1.8.15 | 12.19.26 | 2.16.23 | 1.15.29 |
| 103 | キッズテニス | 水曜 | 18:00~19:00 | 総合体育館 | 4.11.18.25 | 2.9.16 | 6.13.20.27 | 3.10.17.24 | 2.9.16.23.30 |
| 104 | キッズ卓球 | | 18:00~19:00 | 総合体育館 | 4.11.18.25 | 2.9.16 | 6.13.20.27 | 3.10.17.24 | 2.9.16.23.30 |
| 514 | ヒップホップダンス | 金曜 | 19:00~20:00 | 総合福祉センター | 13.20.27 | 4.11.18 | 8.15.22.29 | 5.12.19.26 | 4.11.18.25 |

予定日は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。
総合体育館りんぐる掲示板にお知らせ掲示と、
りんぐるブログで変更情報を提供しています。

スポーツプログラム

| | | | | | 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 |
|-----|------------|----|-------------|-------|------------|---------|------------|------------|---------------|
| 401 | 初心者バドミントン | 火曜 | 20:10~21:40 | 総合体育館 | 10.17.24 | 1.8.15 | 5.12.19.26 | 2.9.16.23 | 1.8.15.22.29 |
| 308 | ジュニアユーステニス | 水曜 | 19:00~20:00 | 総合体育館 | 4.11.18.25 | 2.9.16 | 6.13.20.27 | 3.10.17.24 | 2.9.16.23.30 |
| 303 | 初心者硬式テニス | | 20:00~21:30 | 総合体育館 | 4.11.18.25 | 2.9.16 | 6.13.20.27 | 3.10.17.24 | 2.9.16.23.30 |
| 307 | 初心者ソフトテニス | 木曜 | 19:30~21:30 | 総合体育館 | 5.12.19.26 | 3.10.17 | 7.14.21.28 | 4.18.25 | 3.10.17.24.31 |
| 515 | フットサル | 金曜 | 20:00~21:30 | 栄体育館 | 6.20.27 | 4.11.18 | 8.29 | 5.12.19.26 | 4.11.18.25 |



会員優待のご案内

フィットネスプログラム

| | | | | | 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 |
|-----|-----------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|
| 519 | ZUMBA(ズンバ) | 月曜 | 10:00~11:00 | 総合体育館 | 2.9.16.30 | 7.14 | 18.25 | 1.8.15.22.29 | 7.14.28 |
| 501 | さわやか健康教室 3B体操 | 火曜 | 9:45~10:50 | 総合体育館 | 17 | 1.15 | 5.19 | 2.16 | 1.15.29 |
| 502 | さわやか健康教室 エアロビクス | | 9:45~10:50 | 総合体育館 | 10.24 | 8 | 12.26 | 9.23 | 8.22 |
| 503 | ピラティス | | 11:00~11:40 | 総合体育館 | 10.17.24 | 1.8.15 | 5.12.19.26 | 2.9.16.23 | 1.8.15.22.29 |
| 504 | みんなの時間 | | 11:00~12:00 | 総合体育館 | 10.17.24 | 1.8.15 | 5.12.19.26 | 2.9.16.23 | 1.8.15.22.29 |
| 506 | エアロビクス 夜間 | 水曜 | 19:00~20:00 | 総合体育館 | 10.17.24 | 1.8.15 | 5.12.19.26 | 2.9.16.23 | 1.8.15.22.29 |
| 505 | エアロビクス 午前 | | 10:00~11:00 | 総合体育館 | 4.11.18.25 | 2.9.16 | 6.13.20.27 | 3.10.17.24 | 2.9.16.23.30 |
| 525 | トレーニング初級入門 | | 11:10~12:00 | 総合体育館 | 4.11.18.25 | 2.9.16 | 6.13.20.27 | 3.10.17.24 | 2.9.16.23.30 |
| 522 | 骨盤体操 夜間 | | 19:30~20:30 | サンファーム三條 | 4.11.18.25 | 2.9.16 | 6.13.20.27 | 3.10.17.24 | 2.9.16.23.30 |
| 511 | フラダンス 夜間 | サンファーム三條 | 20:30~21:30 | 4.11.18.25 | 2.9.16 | 6.13.20.27 | 3.10.17.24 | 2.9.16.23.30 | |
| 702 | きれいになるヨガ | 木曜 | 10:00~11:00 | 栄体育館多目的室 | 5.12.19.26 | 3.10.17 | 7.14.21.28 | 4.18.25 | 3.10.17.24.31 |
| 704 | 体幹&バランストレーニング | | 11:10~12:00 | 栄体育館多目的室 | 5.12.19.26 | 3.10.17 | 7.14.21.28 | 4.18.25 | 3.10.17.24.31 |
| 523 | 骨盤体操 午後 | | 13:00~14:00 | 体育文化センター柔道場 | 5.12.19.26 | 3.10.17 | 7.14.21.28 | 4.18.25 | 3.10.17.24.31 |
| 516 | はじめてのヨガ | 体育文化センター柔道場 | 14:15~15:15 | 5.12.19.26 | 3.10.17 | 7.14.21.28 | 4.18.25 | 3.10.17.24.31 | |
| 524 | 骨盤体操 午前 | 体育文化センター柔道場 | 10:00~11:00 | 6.13.20.27 | 4.11.18 | 8.15.22.29 | 5.12.19.26 | 4.11.18.25 | |
| 513 | おなかシェイプビクス | 体育文化センター柔道場 | 13:00~14:00 | 6.13.20.27 | 4.11.18 | 8.15.22.29 | 5.12.19.26 | 4.11.18.25 | |
| 517 | 姿勢改善 ひざ痛腰痛予防 | 体育文化センター柔道場 | 14:15~15:15 | 6.13.20.27 | 4.11.18 | 8.15.22.29 | 5.12.19.26 | 4.11.18.25 | |
| 512 | フラダンス 午後 | 体育文化センター剣道場 | 15:30~16:30 | 6.13.20.27 | 4.11.18 | 8.15.22.29 | 5.12.19.26 | 4.11.18.25 | |
| 521 | ベリーダンス夜間 | 総合福祉センター | 20:10~21:10 | 13.20.27 | 4.11.18 | 8.15.22.29 | 5.12.19.26 | 4.11.18.25 | |

三條サカイボウル
会員証1枚で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**
会員証提示のご本人様
入館料100円割引
他の割引との併用できません

スポーツクラブ **JOYFIT** 伊丹店
会員証提示のご本人様
通常入会金17,250円のところ
特別価格、6,000円
他の割引との併用できません

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>

検索ワード『三條市りんぐる』

Vertical blue line on the left side of the page.