

Let's enjoy sports!



Sanjo sports club Ringle
http://www.ringlesanjo.org/

三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる 令和3年度（前期4～9月）



フィットネスプログラム日程表

プログラム名	曜日/時間/会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月
はじめてのヨガ	月曜日 10:00～11:00	12・19・26	10・17・24	7・14・21・28	5・12・26	2・23・30	6・13
	体育文化会館						
エンジョイ基礎トレ	月曜日 13:30～14:30	12・19	10・17・24・31	7・21・28	5・12・19・26	2・23・30	6・13
	栄体育館						
ピラティス	火曜日 10:30～11:30	13・27	11・25	8・22	6・27	10・24	7・21
	体育文化会館						
バレトン	火曜日 14:00～15:00	13・20・27	11・18・25	1・15・29	6・20・27	10・24・31	7・14・28
	体育文化会館						
リフレッシュエアロ	火曜日 19:00～20:00	13・20・27	11・18・25	1・15・29	6・13・27	3・24・31	7・14・28
	サンファーム						
簡単エアロ	水曜日 9:45～10:45	14・21・28	12・19・26	2・16	7・14	4・11・25	1・8・15・29
	体育文化会館						
リラックス骨盤ストレッチ夜間	水曜日 19:30～20:30	14・21・28	12・19・26	9・23・30	7・14・21	4・11・18	8・15・22
	サンファーム						
ボクシングエアロ	木曜日 13:30～14:30	15・22	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15	5・19・26	9・16・30
	体育文化会館						
リラックス骨盤ストレッチ午前	金曜日 10:00～11:00	16・23・30	14・21・28	11・18・25	2・9・30	6・20・27	3・10・24
	体育文化会館						
笑・健・美エアロビクス	金曜日 13:00～14:00	16・23・30	14・21・28	11・18・25	2・9・30	6・20・27	3・10・24
	体育文化会館						
姿勢改善ひざ痛腰痛予防	金曜日 14:15～15:15	23	14・21・28	11・18・25	2・9・30	6・20・27	3・10・24
	体育文化会館						
みんなの時間	月曜日 14:30～16:00	12・19	10・17・24・31	7・21・28	5・12・19・26	2・23・30	6・13
	栄体育館						
	水曜日 11:00～12:00	14・21・28	12・19・26	2・16	7・14	4・11・25	1・8・15・29
	体育文化会館						
	水曜日 20:30～21:30	14・21・28	12・19・26	9・23・30	7・14・21	4・11・18	8・15・22
	サンファーム						

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。

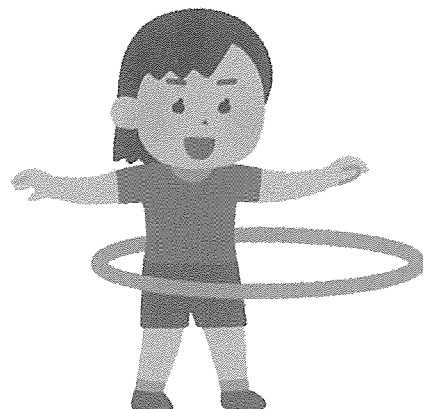
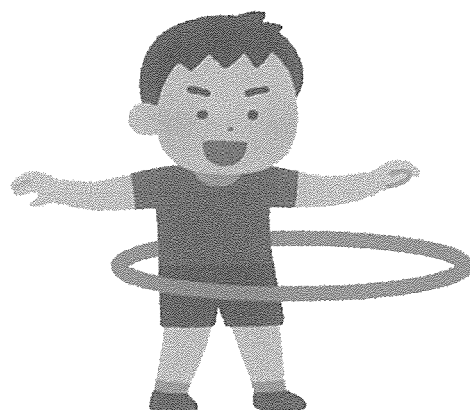
(一社) 三條市スポーツ協会内 りんぐる事務局

0256-45-1150

令和3年度
りんぐる「幼児運動あそび」日程表
三条市体育文化会館（マルチルーム2BC）火曜17：30～18：30

（5月～3月）全22回

月	日程
5月	11・25
6月	8・22
7月	6・13
8月	17・31
9月	14・28
10月	5・12
11月	9・30
12月	7・21
1月	11・25
2月	8・22
3月	8・22

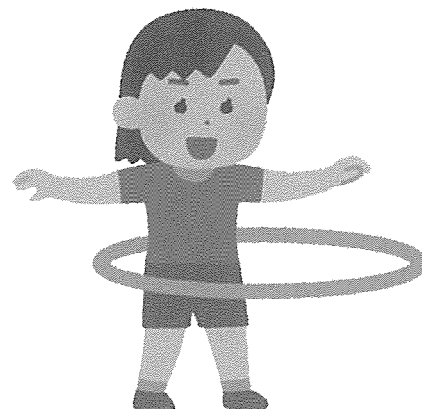
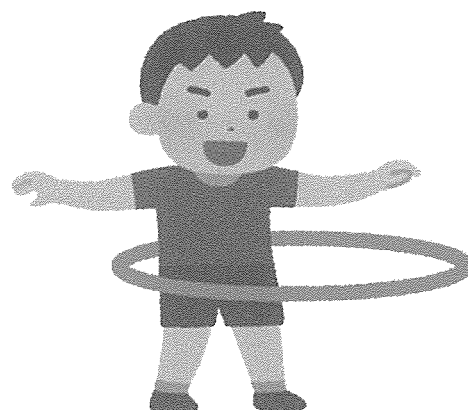


りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「小学生運動あそび」日程表
三条市体育文化会館（マルチルーム2BC）火曜17：30～18：30

（5月～3月）全22回

月	日程
5月	11・25
6月	8・22
7月	6・13
8月	17・31
9月	14・28
10月	5・12
11月	9・30
12月	7・21
1月	11・25
2月	8・22
3月	8・22

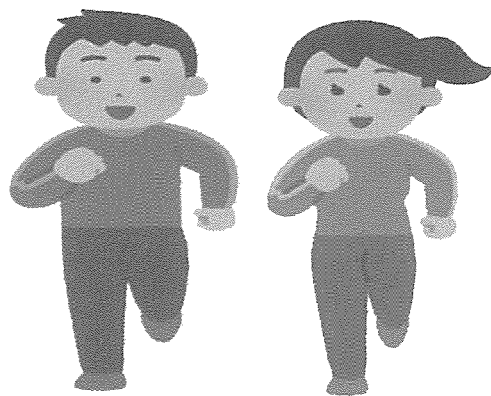


りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズ陸上」日程表
三条市陸上競技協会 9:00～11:00

(5月～10月) 全10回

月	日程
5月	8・15
6月	5・12・19
7月	3・10・17・31
8月	7・21・28
9月	4・11・25
10月	2

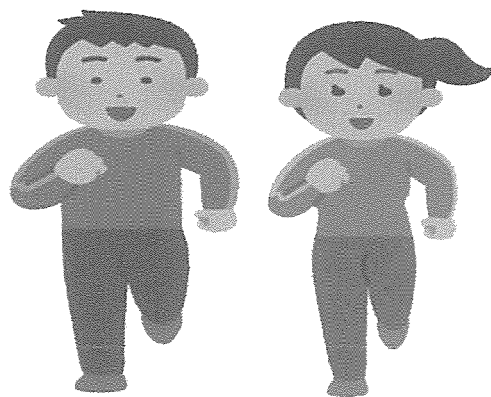


りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズ陸上」日程表
三条市陸上競技協会 9:00～11:00

(5月～10月) 全10回

月	日程
5月	8・15
6月	5・12・19
7月	3・10・17・31
8月	7・21・28
9月	4・11・25
10月	2



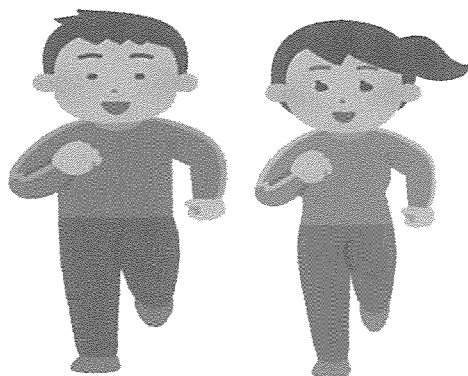
りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズランニング」日程表

下田中学校グラウンド（雨天時：下田体育館ランニング走路）18:30～19:30

（5月～10月）全10回

月	日程
5月	22
6月	5・19
7月	10・17・31
8月	休講
9月	4→(ランニング走路) ・18
10月	2・16



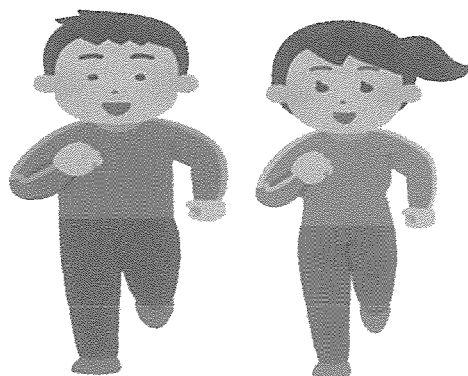
りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズランニング」日程表

下田中学校グラウンド（雨天時：下田体育館ランニング走路）18:30～19:30

（5月～10月）全10回

月	日程
5月	22
6月	5・19
7月	10・17・31
8月	休講
9月	4→(ランニング走路) ・18
10月	2・16



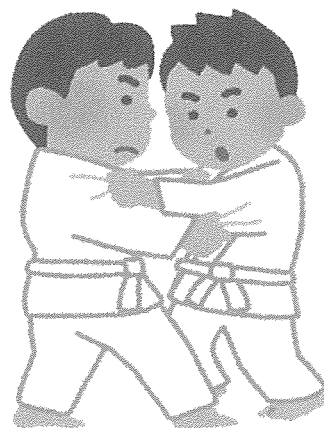
りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「ジュニア柔道」日程表

三条市体育文化会館 土曜9:30~11:30

第1期(5月~9月)全16回

月	日程
5月	22
6月	5・19
7月	3・24
8月	7・21
9月	11
10月	2・30
11月	13・27
12月	11・18
1月	8・15
2月	5・19
3月	5・12



りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズバレーボール」日程表
旧第一中学校 19:00～20:30

(5月～10月) 全16回

月	日程
5月	21・28
6月	4・18・25
7月	2・16
8月	6・20・27
9月	3・17・24
10月	1・15・22



りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズバレーボール」日程表
旧第一中学校 19:00～20:30

(5月～10月) 全16回

月	日程
5月	21・28
6月	4・18・25
7月	2・16
8月	6・20・27
9月	3・17・24
10月	1・15・22

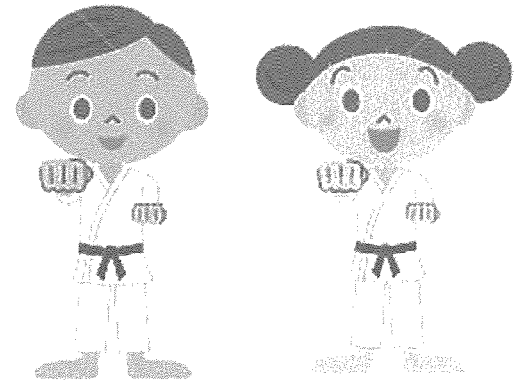


りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズ空手道」日程表 (第1期)
三条市体育文化会館 (アリーナ) 水曜17:30~19:00

第1期

月	日程
4月	28
5月	12・19・26
6月	9・16・23
7月	7・14・28
8月	休講
9月	15・22・29



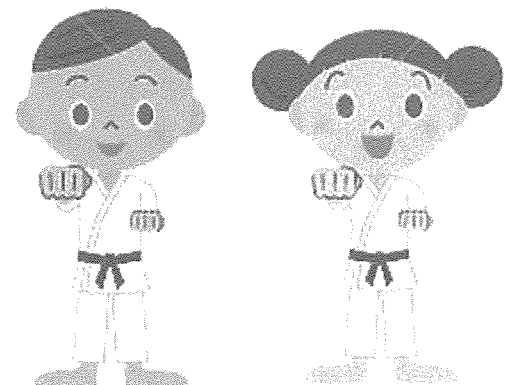
0104-10700449

りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズ空手道」日程表 (第1期)
三条市体育文化会館 (アリーナ) 水曜17:30~19:00

第1期

月	日程
4月	28
5月	12・19・26
6月	9・16・23
7月	7・14・28
8月	休講
9月	15・22・29



0104-10700449

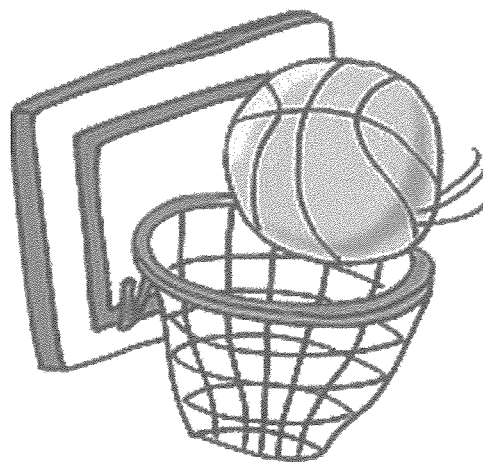
りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度 りんぐる「キッズバスケット」日程表（第1期）

三条市体育文化会館（アリーナ）火曜19：00～20：30

第1期（4月～9月）全18回

月	日程
4月	13・20・27
5月	11・18・25
6月	1・8・15
7月	6・13・20
8月	10・24・31
9月	7・14・28



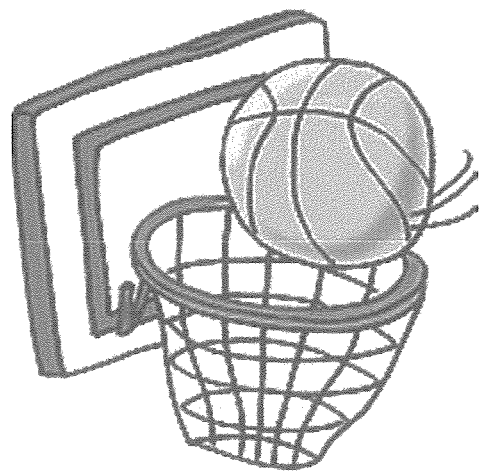
りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度 りんぐる「キッズバスケット」日程表（第2期）

三条市体育文化会館（アリーナ）火曜19：00～20：30

第2期（10月～3月）全18回

月	日程
10月	5・12
11月	2・9・16・30
12月	7・14・21
1月	11・18・25
2月	1・8・15
3月	1・8・15

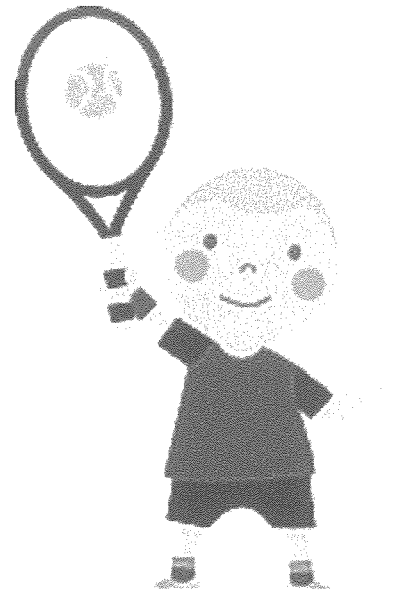


りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズテニス」日程表（第1期）
三条市栄体育館（アリーナ）水曜18：30～20：00

第1期（4月～9月）全18回

月	日程
4月	21
5月	12・19・26
6月	2・9・16・23
7月	7・14・21
8月	4・18・25
9月	1・8・15・22

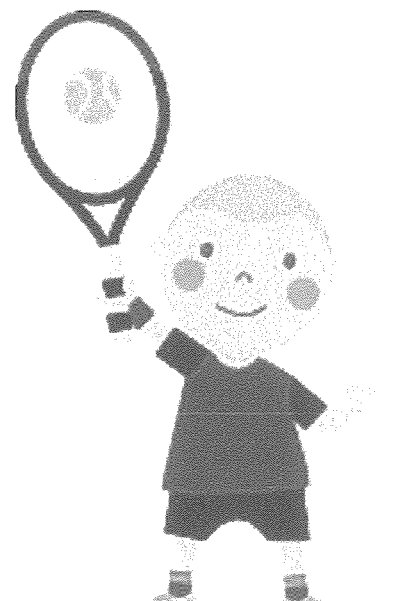


りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズテニス」日程表（第2期）
三条市栄体育館（アリーナ）水曜18：30～20：00

第2期（10月～3月）全18回

月	日程
10月	13・20・27
11月	10・17・24
12月	1・8・15
1月	12・19・26
2月	2・9・16
3月	2・9・16



りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズサッカー」日程表（第1期）

三条市栄体育館（アリーナ）金曜18：45～19：45

第1期（4月～9月）全18回

月	日程
4月	16・23・30
5月	7・14・21
6月	4・11・18
7月	2・9・16
8月	6・20・27
9月	3・10・17



りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズサッカー」日程表（第2期）

三条市栄体育館（アリーナ）金曜18：45～19：45

第2期（10月～3月）全18回

月	日程
10月	15・22・29
11月	5・12・19
12月	3・10・17
1月	7・14・21
2月	4・18・25
3月	4・11・18



りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「バドミントン」日程表（第1期）
三条市体育文化会館（アリーナ）水曜19：00～20：30

第1期（4月～9月）全18回

月	日程
4月	14・21・28
5月	12・19・26
6月	2・9・16
7月	7・14・28 ^{Bコートのみ}
8月	11・18・25
9月	1・8・15



りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「バドミントン」日程表（第2期）
三条市体育文化会館（アリーナ）水曜19：00～20：30

第2期（10月～3月）全18回

月	日程
10月	6・13
11月	10・17・24
12月	8・15・22
1月	12・19・26
2月	2・9・16
3月	2・9・16・23



りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「初心者硬式テニス」日程表（第1期）

三条市栄体育館（アリーナ）水曜20：00～21：30

第1期（4月～9月）全18回

月	日程
4月	21
5月	12・19・26
6月	2・9・16・23
7月	7・14・21
8月	4・18・25
9月	1・8・15・22



りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「初心者硬式テニス」日程表（第2期）

三条市栄体育館（アリーナ）水曜20：00～21：30

第2期（10月～3月）全18回

月	日程
10月	13・20・27
11月	10・17・24
12月	1・8・15
1月	12・19・26
2月	2・9・16
3月	2・9・16



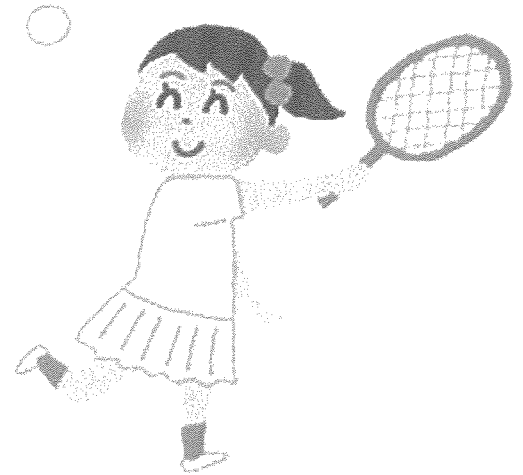
りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「初心者ソフトテニス」日程表（第1期）

三条市体育文化会館（アリーナ）木曜19：00～20：30

第1期（4月～9月）全18回

月	日程
4月	15・22
5月	6・13・20・27
6月	3・10・17
7月	1・8・15
8月	Bコート 5・19・26
9月	9・16・30



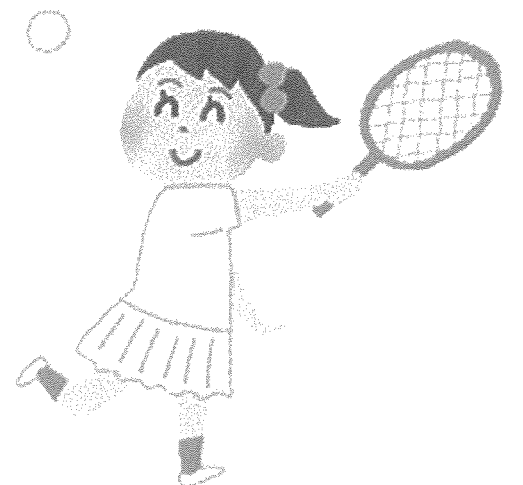
りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「初心者ソフトテニス」日程表（第2期）

三条市体育文化会館（アリーナ）木曜19：00～20：30

第2期（10月～3月）全18回

月	日程
10月	7・14・28
11月	4・11・18
12月	2・9・16
1月	13・20・27
2月	3・10・17
3月	3・10・17



りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズサッカー」日程表（第1期）
三条市栄体育館（アリーナ）金曜18：45～19：45

第1期（4月～9月）全18回

月	日程
4月	16・23・30
5月	7・14・21
6月	4・11・18
7月	2・9・16
8月	6・20・27
9月	3・10・17



りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズサッカー」日程表（第2期）
三条市栄体育館（アリーナ）金曜18：45～19：45

第2期（10月～3月）全18回

月	日程
10月	15・22・29
11月	5・12・19
12月	3・10・17
1月	7・14・21
2月	4・18・25
3月	4・11・18



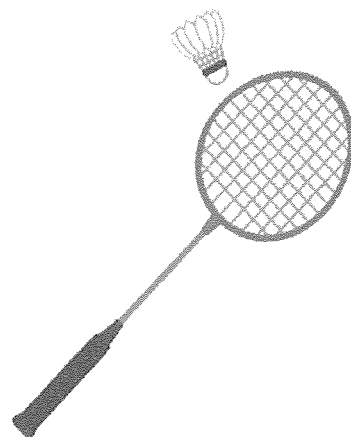
りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズバドミントン」日程表（1期）

旧第一中学校体育館 月曜19：00～20：30

第1期（5月～9月）全16回

月	日程
5月	17・24・31
6月	7・14・21・28
7月	5・12・19
8月	2・16・23
9月	6・13・27



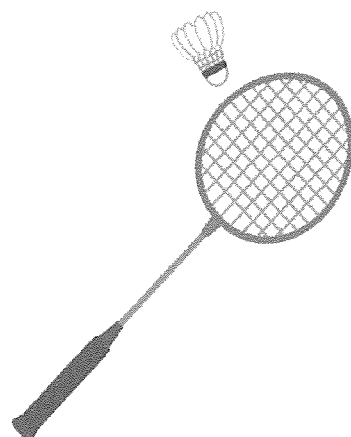
りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150

令和3年度
りんぐる「キッズバドミントン」日程表（2期）

旧第一中学校体育館 月曜19：00～20：30

第2期（10月～3月）全16回

月	日程
10月	11・18・25
11月	1・8・15
12月	6・13・20
1月	24・31
2月	7・14・21
3月	7・14



りんぐる事務局
三条市栄体育館 45-1150