

体協加盟団体・りんぐる共催プログラム

バウンドテニススクール

バウンドテニスは、狭いスペースでも楽しむことができ、しかも十分な運動量がある生涯スポーツです！
もちろんテニス経験がなくても楽しめますよ！
お友達・ご家族お誘いの上、お気軽にご参加ください！

日時
5月12日～2016年3月29日
(毎週火曜日)

時間
19:30～21:30

会場
栄体育館 アリーナ

参加費
1回300円(傷害保険込)※当日徴収

持ち物
タオル・内履き

申込
栄体育館に5月8日(金)までにお申し込みください
※その後は随時受け付けております
TEL:0256-45-1150



初心者合気道教室

合気道は合理的な体の使い方により体格や体力によらず「小よく大を制する」ことが可能であるとしている点が特徴です。
武道を学ぶことで体の鍛錬を行うだけでなく心の鍛錬も行えます。
健康増進のためにぜひ、1度体験してみませんか？

日時
5月21日～11月19日
(毎週木曜日)

時間
19:30～21:00

会場
三条市体育文化センター 柔道場

参加費
無料(別途保険代)
※りんぐる会員は必要ありません

持ち物
タオル、運動のできる格好

問合せ
三条合気道会 野村
080-5182-2919

申込先
総合体育館 りんぐる事務局
0256-32-5210
※りんぐる会員の方は、りんぐる事務局へお申し込みください。
※りんぐる会員以外の方は、教室開催日に直接会場へお越しください。



ジュニア相撲教室

日本の国技でもある相撲を体験してみませんか？
相撲を通じて体幹や筋力のUPを行います。練習の中でお互いに心・技・体を鍛えてみませんか？

日時
5月21日～10月22日
(毎週木曜日)

時間
19:00～20:30

会場
下田体育館 相撲場

対象
小学生男女

参加費
無料(別途保険代)
※りんぐる会員は必要ありません

持ち物
タオル、短パン

問合せ
下田相撲連盟 広山
080-5005-3489

申込先
教室開催日に直接会場にお越しください。
その場で申込受付を行います。



4月・5月開催事業

ノルディック・ウォーク体験教室

ポールで体への負担軽減！
ラクラクウォーキングで全身運動！
春の陽気の中、ノルディック・ウォークを体験してみませんか？
お友達・ご家族御誘いの上、是非お申し込み下さい！

日時
4月26日(日曜日)

時間
10時～12時

集合
いい湯らてい 第2駐車場

コース
いい湯らてい周辺約 4Km

定員
20人(ポールレンタルは先着15人まで)

参加費
ポールレンタル無し:1000円
ポールレンタルあり:500円
※参加費は当日徴収

服装
運動ができる格好・運動靴
※トレッキングシューズはおやめ下さい。
※普段ご利用の運動靴をご用意ください。

お問い合わせ・お申込み先
栄体育館

お申込み期限
4月20日(月)17:00まで
TEL 0256-45-1150
メールアドレス sakae.training@sanjotaijyo.jp
※メール申込の場合は、件名に「NW体験教室の申込」とご記載ください



新潟県広域スポーツセンター・三条市体育協会 主催 カヌースクール

プールで安全にカヌー体験してみませんか？
初心者大歓迎！ご家族・友人御誘いの上お申し込み下さい！
1日のみの参加もOKです！

日時
5月9日・10日(土・日)

時間
10時～12時

場所
大谷ダム ひめさゆり湖

定員
各日15名(定員になり次第締切)

参加費
500円(当日徴収)

服装
濡れてもいい格好でお越しください。
※着替えとタオルもお忘れなく！！

期限
平成27年4月27日(月)

お問い合わせ・お申込み先
栄体育館

お申込み期限
平成27年4月27日(月)17:00まで
TEL 0256-45-1150
メールアドレス sakae.training@sanjotaijyo.jp
※メール申込の場合は、件名に「カヌー教室の申込」とご記載ください

