

春は桜が満開らね！ おいでよ！りんぐる春のPRプログラムへ！

4月13日からは「りんぐるPRプログラム」を開催します！27年度会員の方は追加負担なしで、また会員でない方でもりんぐるのプログラムを回数制限なく、自由に体験できます。是非この機会を大いに活用してもらい、気に入ったり、続けたいと思うプログラムを見つけてみませんか！多くの方のご参加、お待ちしております！

次のプログラム会場は運動のできる内履きが必要です。
**総合体育館・サンファーム三條・
栄体育館・総合福祉センター**
各自でご用意ください。

4月にご入会の方は入会金半額！
4月中に入会された方は入会金を通常より半額にいたします！
**りんぐる会員でない方も無料で参加できます！
直接会場へお越しください！**

プログラムの詳しい案内は中面「会員プログラム」をご覧ください！

午前のプログラム	4月13日、20日 (月) 10:00~11:00 総合体育館 ZUMBA(ズンバ)	4月14日 (火) 9:45~10:50 総合体育館 さわやか健康エアロビクス	4月21日 (火) 9:45~10:50 総合体育館 さわやか健康3B体操
	4月14日、21日 (火) 11:00~11:40 総合体育館 ピラティス	4月14日、21日 (火) 11:00~12:00 総合体育館 みんなの時間	4月15日、22日 (水) 10:00~11:00 総合体育館 エアロビクス(午前)
4月16日、23日 (木) 10:00~11:00 栄体育館 きれいになるヨガ	4月16日、23日 (木) 11:10~12:00 栄体育館 体幹 & バランストレーニング教室	4月17日、24日 (金) 10:00~11:00 体育文化センター 骨盤体操(午前)	

午後のプログラム	4月20日 (月)、23日 (木) 14:00~15:30 総体弓道場 初心者弓道(午後)	4月16日、23日 (木) 13:00~14:00 体育文化センター 骨盤体操(午後)	4月16日、23日 (木) 14:15~15:15 体育文化センター はじめてのヨガ
	4月17日、24日 (金) 13:00~14:00 体育文化センター 女性限定おなかシェイプピクス	4月17日、24日 (金) 14:15~15:15 体育文化センター 姿勢改善~ひざ痛腰痛予防	4月17日、24日 (金) 15:30~16:30 体育文化センター フラダンス(午後)

夕方のプログラム	4月14日、21日 (火) 17:30~18:50 総合体育館 キッズバスケット	4月14日 (火) 17:30~18:50 総合体育館 運動あそび教室 幼児クラス	
	4月14日 (火) 17:30~18:50 総合体育館 運動あそび教室 小学生クラス	4月15日、22日 (水) 18:00~19:00 総合体育館 キッズテニス	

夜間のプログラム	4月20日 (月)、23日 (木) 19:30~21:00 総体弓道場 初心者弓道(夜間)	4月14日、21日 (火) 19:00~20:00 総合体育館 エアロビクス(夜間)	4月14日、21日 (火) 20:10~21:40 総合体育館 バドミントン
	4月15日、22日 (水) 19:30~20:30 サンファーム 骨盤体操(夜間)	4月15日、22日 (水) 20:30~21:30 サンファーム フラダンス(夜間)	4月15日、22日 (水) 19:00~20:00 総合体育館 ジュニアユーステニス
4月17日、24日 (金) 20:00~21:30 総合体育館 フットサル	4月17日、24日 (金) 19:00~20:00 総合福祉センター ヒップホップダンス	4月17日、24日 (金) 20:10~21:00 総合福祉センター ベリーダンス	

