

平成30年度(4~9月)プログラム予定表

定員制プログラム				4月の開催日	5月の開催日	6月の開催日	7月の開催日	8月の開催日	9月の開催日
キッズバスケット	火曜	19:00~20:30	旧第一中学校	17.24	8.15.22.29	12.19.26	3.10.17.24.31	7.21.28	4.11.18.25
キッズテニス	水曜	18:30~20:00	栄体育館	18.25	9.16.23.30	13.20.27	4.11.18.25	1.8.22.29	5.12.19.26
バドミントン		19:00~20:30	旧第一中学校	18.25	9.16.23.30	13.20.27	4.11.18.25	1.8.22.29	5.12.19.26
初心者硬式テニス		20:00~21:30	栄体育館	18.25	9.16.23.30	13.20.27	4.11.18.25	1.8.22.29	5.12.19.26
初心者ソフトテニス	木曜	19:00~20:30	旧第一中学校	19.26	10.17.24.31	14.21.28	5.12.19.26	2.9.23.30	6.13.20.27
キッズサッカー	金曜	18:45~19:45	栄体育館	20	11.18	1.15.22.29	6.13.20.27	3.10.24.31	7.21.28

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。
事務局前掲示板・HP・りんぐるブログで
変更情報お知らせします。

災害等で、事前のお知らせなく休講になる場合があります。
休講については、HPでご確認頂くか、お電話でご確認ください。
(一社)三條市スポーツ協会内
りんぐる事務局 **32-5210**

フィットネスプログラム				4月の開催日	5月の開催日	6月の開催日	7月の開催日	8月の開催日	9月の開催日
はじめてのヨガ	月曜	10:00~11:00	旧第一中学校武道場	16.23	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.23.30		3.10
さわやか健康3B体操(第1.3.5週)	火曜	9:45~10:45	ソレイユ三條	17	1.15.29	5.19	3.17.31		4.18
ピラティス		10:00~11:00	栄体育館	24	1.8.15.22.29	12.19.26	3.10.17.24.31		4.11.18.25
バレトン		14:00~15:00	旧第一中学校	17.24	1.8.15.22.29	12.19.26	3.10.17.24.31		4.11.18.25
みんなのリフレッシュエアロ		19:00~20:00	サンファーム三條	17.24	8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.24.31	7.21.28	4.11.18
みんなの簡単エアロ	水曜	9:45~10:45	ソレイユ三條	18.25	9.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25		5.12.19.26
エンジョイ基礎トレ		11:00~12:00	ソレイユ三條	18.25	9.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25		5.12.19.26
リラックス骨盤ストレッチ 夜間		19:30~20:30	サンファーム三條	18.25	2.9.16.23	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8.22.29	5.12.19.26
ZUMBA(ズンバ)		木曜	13:30~14:30	旧第一中学校	19.26	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26	
リラックス骨盤ストレッチ 午前	金曜	10:00~11:00	旧第一中学校武道場	20.27	11.18.25	1.15.22.29	6.13.20.27		7.14.21.28
笑・健・美エアロピクス		13:00~14:00	旧第一中学校武道場	20.27	11.18.25	1.15.22.29	6.13.20.27		7.14.21.28
姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15~15:15	旧第一中学校武道場	20.27	11.18.25	1.15.22.29	6.13.20.27		7.14.21.28

会員優待のご案内
りんぐる会員証提示で。。。

三條サカイボウル
0256-34-7209
会員証1枚につき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



○ は、会場が旧第一中学校に変更となります。

みんなの時間				4月の開催日	5月の開催日	6月の開催日	7月の開催日	8月の開催日	9月の開催日
みんなの時間	火曜	11:00~12:00	ソレイユ三條	17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	ka	7.21.28	4.11.18.25
	水曜	20:30~21:30	サンファーム三條	18.25	2.9.16.23	6.13.20.27	4.11.18.25	1.8.22.29	5.12.19.26

八木ヶ鼻温泉 **いい湯らてい**
0256-41-3011
入館料 100円引き

りんぐるホームページ <http://www.ringlesanjo.org/>
りんぐるブログ <http://blogs.yahoo.co.jp/jscringle>