三条市総合型地域スポーツクラブ りんぐる

平成30年度（10～3月）プログラム予定表

定員制プログラム

				10月の開催日	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
キッズバスケ	火曜	19:00～20:30	旧第一中学校	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18	15.22.29	5.12.19.26	5.12.19
キッズテニス	水曜	18:30～20:00	栄体育館	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19	16.23.30	6.13.20.27	6.13.20
バドミントン		19:00～20:30	旧第一中学校	3.10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19	16.23.30	6.13.20.27	6.13.20
初心者硬式テニス		20:00～21:30	栄体育館	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19	16.23.30	6.13.20.27	6.13.20
初心者ソフトテニス	木曜	19:00～20:30	旧第一中学校	4.11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.20	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14
キッズサッカー	金曜	18:45～19:45	栄体育館	19.26	9.16.30	7.14.21	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22

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。
一般社団法人 三条市スポーツ協会内
りんぐる事務局 0256-32-5210

フィットネスプログラム

				10月の開催日	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
はじめてのヨガ	月曜	10:00～11:00	旧第一中学校武道場	1.15.22.29	5.12.19.26	3.10	21.28	4.18.25	4.11
さわやか健康3B体操（第1.3.5週）	火曜	9:45～10:45	ソレイユ三条	2.16.30	6.20	4	15.29	5.19	5
ピラティス		10:00～11:00	栄体育館	2.16.23.30	6.13.20.27	4.11	15.22.29	5.12.19.26	5.12
バレトン		14:00～15:00	旧第一中学校	2.16.23.30	6.13.20.27	4.11	15.22.29	5.12.19.26	5.12
みんなのリフレッシュエアロ		19:00～20:00	サンファーム三条	2.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18	15.22.29	5.12.19.26	5.12
みんなの簡単エアロ	水曜	9:45～10:45	ソレイユ三条	10.17.24	7.14.21.28	5.12	16.23.30	6.13.20.27	6.13
エンジョイ基礎トレ		11:00～12:00	ソレイユ三条	10.17.24	7.14.21.28	5.12	16.23.30	6.13.20.27	6.13
リラックス骨盤ストレッチ　夜間		19:30～20:30	サンファーム三条	3.10.17.24	7.14.21.28	5.12	16.23.30	6.13.20.27	6.13
ZUMBA(ズンバ)	木曜	13:30～14:30	旧第一中学校	4.11.18.25	1.15.22.29	6.13	17.24.31	7.14.21.28	7.14
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	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14	18.25	1.8.15.22	1.8.15
笑・健・美エアロビクス		13:00～14:00	旧第一中学校武道場	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14	18.25	1.8.15.22	1.8.15
姿勢改善　ひざ痛腰痛予防		14:15～15:15	旧第一中学校武道場	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14	18.25	1.8.15.22	1.8.15

○は、会場が旧第一中学校に変更となります。

会員優待のご案内

りんぐる会員証提示で。。。

三条サカイボウル
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

八木ヶ鼻温泉 いい湯らてい
0256-41-3011
入館料　100円引き

みんなの時間

フィットネス会員・定員制会員どちらもご参加頂けます。

				10月の開催日	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
みんなの時間	火曜	11:00～12:00	ソレイユ三条	2.16.23.30	6.13.20.27	4.11	15.22.29	5.12.19.26	5.12
	水曜	20:30～21:30	サンファーム三条	3.10.17.24	7.14.21.28	5.12	16.23.30	6.13.20.27	6.13

りんぐるホームページ・ブログは⇒ りんぐる 検索

Facebook・Twitter（三条市スポーツ協会）は⇒ facebook twitter