

令和2年度(4~9月)プログラム予定表

三條市体育文化会館…体文 / 三條市栄体育館…栄体 / サンファーム三條…サンファーム

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	体文アリーナ	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28	18.25	1.8.15.29
キッズテニス	水曜	18:30~20:00	栄体アリーナ	15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.30
バドミントン		18:30~20:30	体文アリーナ	15.22	13.20.27	3.10.17	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.30
初心者硬式テニス		20:00~21:30	栄体アリーナ	15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.30
初心者ソフトテニス	木曜	19:00~20:30	体文アリーナ	16.23.30	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.30	6.20.27	3.10.17.24
キッズサッカー	金曜	18:45~19:45	栄体アリーナ	17.24	1.8.15.22.29	5.19.26	3.10.17.31	7.21.28	4.11

は、会場が栄体アリーナに変更となります。

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	体文マルチルーム2	13.20	11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.27	3.24.31	7.14.28
さわやか健康3B体操 (第1.3.5週)	火曜	9:45~10:45	体文アリーナ	21	19	2.16.30	7.21	4	1.15.29
ピラティス		10:00~11:00	栄体多目的室	14.21.28	12.19.26	2.9.23.30	7.14.21.28	4.25	1.8.15.29
バレトン		14:00~15:00	体文アリーナ	14.21.28	12.19.26	2.9.23.30	7.14.21.28	4.25	1.8.15.29
みんなのリフレッシュエアロ	水曜	19:00~20:00	サンファーム	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15.29
みんなの簡単エアロ		9:45~10:45	体文アリーナ	15.22	13.20.27	3.17	1.8.15.22.29	5.26	2.9.16.23.30
エンジョイ基礎トレ		11:00~12:00	体文アリーナ	15.22	13.20.27	3.17	1.8.15.22.29	5.26	2.9.16.23.30
リラックス骨盤ストレッチ 夜間	木曜	19:30~20:30	サンファーム	15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.23.30
ボクササイズ		13:30~14:30	体文アリーナ	16.23.30	7.14.21.28	4.18	2.9.16.30	6.27	3.10.17.24
リラックス骨盤ストレッチ 午前		10:00~11:00	体文マルチルーム2	17	1.8.22.29	5.12.19.26	3.10.31	7.28	4.11.18.25
笑・健・美エアロビクス	金曜	13:00~14:00	体文マルチルーム2	17	1.8.22.29	5.12.19.26	3.10.31	7.28	4.11.18.25
姿勢改善 ひざ痛腰痛予防		14:15~15:15	体文マルチルーム2	17	1.8.22.29	5.12.19.26	3.10.31	7.28	4.11.18.25

は、会場が体文多目的練習場に変更となります。

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	体文アリーナ	14.21.28	12.19.26	2.9.23.30	7.14.21.28	25	1.8.15.29
	水曜	20:30~21:30	サンファーム	15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.23.30

りんぐるホームページ⇒ 検索

Facebook・Twitter(三條市スポーツ協会) =



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

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円引き
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