

春はきれ～な桜の花が満開らね！ みんな行こって！いんぐる春のPRプログラム！

開催期間
4月14日～4月25日



4月14日からは「いんぐるPRプログラム」を開催します！26年度会員の方は追加負担なしで、また会員でない方もい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！

いんぐる会員でない方も無料で参加できます！

26年度会員申込された方は、全てのプログラムに申し込み不要・無料で参加できます。

期間中、新規入会の方は入会金半額！

期間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！

総合体育館・未就学児～小学生対象
たのしくげんきにスポーツしよう！
キッズスポーツ
指導：石丸 華奈
4月15日(火)、4月22日(火)
17:30～18:50



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・サンファーム三条・
栄体育館・総合福祉センター**
各自でご用意ください。

総合体育館弓道場
初心者弓道
指導：三条弓道会
4月21日(月)、4月24日(木)
19:30～21:00



総合体育館・小学生対象
キッズサッカー
指導：新潟経営大学
4月15日(火)、4月22日(火)
17:30～18:50



総合体育館
ZUMBA (ズンバ)
指導：小林 浄道
4月14日(月)、4月21日(月)
10:00～11:00



総合体育館
バドミントン
指導：三条バドミントン協会
4月15日(火)、4月22日(火)
20:10～21:40



総合体育館・小学生対象
キッズテニス
指導：内山 和子
4月16日(水)、4月23日(水)
18:00～19:00



総合体育館
ピラティス
指導：小林 浄道
4月15日(火)、4月22日(火)
11:00～11:40



総合体育館
初心者硬式テニス
指導：三条テニス協会
4月16日(水)、4月23日(水)
20:00～21:30



総合体育館・小中学生対象
キッズテニス 2ndクラス
～キッズテニス上級編～
指導：内山 和子
4月16日(水)、4月23日(水)
19:00～20:00



総合体育館・中高年向け
さわやか健康教室
3B体操
指導：石田三枝子
4月15日(火) 9:45～10:50



総合体育館
フットサル
指導：西村 孟
4月18日(金)、4月25日(金)
20:00～21:30



総合体育館・小学生対象
キッズ卓球
指導：三条卓球連盟
4月16日(水)、4月23日(水)
18:00～19:00



総合体育館・中高年向け
さわやか健康教室
エアロビクス
指導：浅野 裕代
4月22日(火) 9:45～10:50



総合福祉センター 多目的ホール
ヒップホップダンス
指導：NPO三条おやこ劇場
4月18日(金)、4月25日(金)
19:00～20:00



体育文化センター柔道場
骨盤体操 (午前)
指導：ガレージ1派遣講師
4月18日(金)、4月25日(金)
11:00～12:00



総合体育館
みんなの時間
ワンバウンドバレーボール、卓球、
バドミントンなど楽しみませんか！
4月15日(火)、4月22日(火)
11:00～12:00



体育文化センター 剣道場
フラダンス (午後)
指導：小柳 歌澄
4月18日(金)、4月25日(金)
15:30～16:30



体育文化センター柔道場
骨盤体操 (午後)
指導：堀江 伊織
4月17日(木)、4月24日(木)
13:00～14:00



総合体育館
エアロビクス (午前)
指導：神原 弘美
4月16日(水)、4月23日(水)
10:00～11:00



サンファーム三条 多目的交流研修室
フラダンス (夜間)
指導：渡辺久美子
4月16日(水)、4月23日(水)
20:30～21:30



サンファーム三条 多目的交流研修室
骨盤体操 (夜間)
指導：皆川 香織
4月16日(水)、4月23日(水)
19:30～20:30



総合体育館
エアロビクス (夜間)
指導：神原 弘美
4月15日(火)、4月22日(火)
19:00～20:00



体育文化センター柔道場
おなかシェイプピクス
指導：葛綿 明美
4月18日(金)、4月25日(金)
13:00～14:00



体育文化センター柔道場
はじめてのヨガ
指導：古澤 佳代己
4月18日(金) 14:30～15:20



栄体育館 多目的室
いんぐる・まさか・みつこラボプログラム
きれいになるヨガ
指導：原山 理津
4月17日(木)、4月24日(木)
10:00～11:00



栄体育館 多目的室
いんぐる・まさか・みつこラボプログラム
ベリーダンス (午前)
指導：AKI (アキ)
4月17日(木)、4月24日(木)
11:10～12:10



体育文化センター柔道場
姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防
指導：石田 まり子
4月25日(金) 14:30～15:20



総合体育館
ニコニコハッピー！水曜日
月替わり種目プログラム
4月16日(水) ダンスエアロ パート1(指導：小林理沙)
4月23日(水) ダンスエアロ パート2(指導：石丸華奈)
各回とも11:10～12:00



総合福祉センター 多目的ホール
ベリーダンス (夜間)
指導：AKI (アキ)
4月18日(金)、4月25日(金)
20:10～21:10

