

あなたのスポーツライフ応援します！ 行こう！りんぐる秋のPRプログラムへ！

10月6日から「りんぐる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。

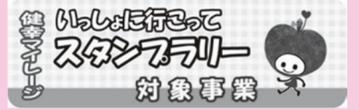
総合体育館・サンファーム三条・
栄体育館・総合福祉センター 各自でご用意ください。

りんぐる会員でない方も無料で参加できます！
※下の一覧に記載の日は無料となります

26年度会員の方は、全てのプログラムに
申し込み不要・無料で参加できます。

10月に新規入会の方は入会金半額！

10月に入会された方は入会金を通常より半額にいたします！



午前のプログラム

10月6日、20日
月曜 10:00~11:00 総合体育館
ZUMBA(ズンバ)
指導：小林 理沙

10月7日
火曜 9:45~10:50 総合体育館
さわやか健康教室
3B体操
指導：石田三枝子

10月14日
火曜 9:45~10:50 総合体育館
さわやか健康教室
エアロビクス
指導：浅野 裕代

10月7日、14日
火曜 11:00~11:40 総合体育館
ピラティス
指導：小林 浄道

10月7日、14日
火曜 11:00~12:00 総合体育館
みんなの時間
ワンバウンド/ルー・卓球など楽しみませんか！
りんぐる会員による自主運営です

10月8日、22日
水曜 10:00~11:00 総合体育館
エアロビクス(午前)
指導：神原 弘美

10月8日、22日
水曜 11:10~12:00 総合体育館
ニコニコハッピー！水曜日
バレトン
指導：松田 郁美

10月9日、23日
木曜 10:00~11:00 栄体育館 多目的室
りんぐる・さすがた・みつけコラボプログラム
きれいになるヨガ
指導：原山 理津

10月9日、23日
木曜 11:10~12:10 栄体育館 多目的室
りんぐる・さすがた・みつけコラボプログラム
ベリーダンス(午前)
指導：AKI

10月10日、31日
金曜 11:00~12:00 体育文化センター 柔道場
骨盤体操(午前)
指導：ガレージ1/田中里佳



午後のプログラム

10月9日、23日
木曜 13:00~14:00 体育文化センター 柔道場
骨盤体操(午後)
指導：堀江 伊織

10月10日、31日
金曜 13:00~14:00 体育文化センター 柔道場
女性限定
おなかシェイプピクス
指導：葛綿 明美

10月10日
金曜 14:30~15:20 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

10月31日
金曜 14:30~15:20 体育文化センター 柔道場
はじめてのヨガ
指導：山田 歩実

10月10日、31日
金曜 15:30~16:30 体育文化センター 剣道場
フラダンス(午後)
指導：小柳 歌澄



夕方のプログラム

10月7日、21日
火曜 17:30~18:50 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

10月7日、21日
火曜 17:30~18:50 総合体育館
未就学児～小学生対象
キッズスポーツ
指導：石丸 華奈

10月8日、22日
水曜 18:00~19:00 総合体育館
小学生対象
キッズテニス
指導：内山 和子

10月8日、22日
水曜 19:00~20:00 総合体育館
小・中学生対象
キッズテニス2ndクラス
指導：内山 和子

10月8日、22日
水曜 18:00~19:00 総合体育館 卓球場
小学生対象
キッズ卓球
指導：三条卓球連盟

10月9日、11月13日
木曜 18:00~19:20 総合体育館
小学生対象
キッズバスケ
指導：新潟経営大学



夜間のプログラム

10月7日、21日
火曜 19:00~20:00 総合体育館
エアロビクス(夜間)
指導：神原 弘美

10月7日、21日
火曜 20:10~21:40 総合体育館
バドミントン
指導：三条バドミントン協会

10月8日、22日
水曜 19:30~20:30 サンファーム三条
骨盤体操(夜間)
指導：皆川 香織

10月8日、22日
水曜 20:30~21:30 サンファーム三条
フラダンス(夜間)
指導：渡辺久美子

10月8日、22日
水曜 20:00~21:30 総合体育館
初心者硬式テニス
指導：三条テニス協会

10月9日、23日
木曜 20:00~21:30 総合体育館
初心者ソフトテニス
指導：三条ソフトテニス連盟

10月10日、24日
金曜 19:00~20:00 総合福祉センター
ヒップホップダンス
指導：NPO三条おやこ劇場

10月17日、24日
金曜 20:00~21:30 栄体育館
フットサル
指導：石田 岳

10月10日、24日
金曜 20:10~21:10 総合福祉センター
ベリーダンス(夜間)
指導：AKI



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



三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる