

三條市総合型地域スポーツクラブ りんぐる 平成27年度プログラム(体育協会施設管理自主事業)

レギュラープログラム (会員外教室参加費1回/800円)

キッズプログラム

NO	プログラム名	曜日	時間	会場	期間	会員外	備考
105	キッズバスケット	火	17:30~18:50	総合体育館	通年	800	
108	運動あそび教室 幼児クラス	火	17:30~18:50	総合体育館	通年	200	三條市委託事業
109	運動あそび教室 小学生クラス	火	17:30~18:50	総合体育館	通年	200	三條市委託事業
103	キッズテニス	水	18:00~19:00	総合体育館	通年	800	
104	キッズ卓球	水	18:00~19:00	総合体育館卓球場	通年	800	
107	ヒップホップダンス	金	19:00~20:00	総合福祉センター	通年	800	

スポーツプログラム

NO	プログラム名	曜日	時間	会場	期間	会員外	備考
309	初心者弓道午後(前期~7月)	月木	14:00~15:30	総合体育館弓道場	前期~7月	800	
301	初心者弓道夜間(前期~7月)	月木	19:30~21:00	総合体育館弓道場	前期~7月	800	
401	初心者バドミントン	火	20:10~21:40	総合体育館	通年	800	
308	ジュニアユーステニス(中・高校生)	水	19:00~20:00	総合体育館	通年	800	
303	初心者硬式テニス	水	20:00~21:30	総合体育館	通年	800	
307	初心者ソフトテニス(後期)	木	20:10~21:45	総合体育館	通年	800	
309	フットサル	金	20:00~21:30	総合体育館/栄体育館	通年	800	

フィットネスプログラム

NO	プログラム名	曜日	時間	会場	期間	会員外	備考
519	ZUMBA(ズンバ)	月	10:00~11:00	総合体育館	通年	800	
501	さわやか健康3B体操	火	9:45~10:50	総合体育館	通年	800	
502	さわやか健康エアロビクス	火	9:45~10:50	総合体育館	通年	800	
503	ピラティス	火	11:00~11:40	総合体育館	通年	800	
504	みんなの時間	火	11:00~12:00	総合体育館	通年	800	
506	エアロビクス 夜間	火	19:00~20:00	総合体育館	通年	800	
505	エアロビクス 午前	水	10:00~11:00	総合体育館	通年	800	
525	トレーニング初級入門教室	水	11:10~12:00	総合体育館	通年	800	
522	ボディリセットエクササイズ	水	19:30~20:30	サンファーム三條	通年	800	
511	フラダンス 夜間	水	20:30~21:30	サンファーム三條	通年	800	
702	きれいになるヨガ	木	10:00~11:00	栄体育館多目的室	通年	800	
704	体幹&バランストレーニング教室	木	11:10~12:10	栄体育館多目的室	通年	800	
523	骨盤体操	木	13:00~14:00	体育文化センター柔道場	通年	800	
516	はじめてのヨガ	木	14:15~15:15	体育文化センター柔道場	通年	800	
526	エンジョイ! ストレッチ	金	11:00~12:00	体育文化センター柔道場	通年	800	
513	おなかシェイプビクス	金	13:00~14:00	体育文化センター柔道場	通年	800	
517	姿勢改善 ひざ痛腰痛予防	金	14:15~15:15	体育文化センター柔道場	通年	800	
512	フラダンス 午後	金	15:30~16:30	体育文化センター剣道場	通年	800	
521	ベリーダンス	金	20:10~21:10	総合福祉センター	通年	800	

共催プログラム(加盟競技団体共催事業)

NO	プログラム名	曜日	時間	会場	期間	会費	備考
1	初心者合気道教室	木	19:30~21:00	体育文化センター柔道場	5月~11月	保険のみ	
2	ジュニア相撲教室	木	18:30~20:30	下田体育館相撲場	5月~10月	保険のみ	
3	バウンドテニススクール	火	19:30~21:30	栄体育館アリーナ	通年	300	

オープンメニュー

ジュニアスポーツ教室(三條市委託事業)

NO	プログラム名	曜日	時間	会場	会費	備考
1	ジュニアバドミントン	月	18:00~20:00	三條小学校(5月~3月)	3,000	市民スポーツ教室
2	ジュニアサッカー	木	19:00~20:00	総合体育館(5月~11月)	1,600	市民スポーツ教室
3	運動あそび教室 幼児クラス	火	17:30~18:50	総合体育館(通年)	3,800	市民スポーツ教室
4	運動あそび教室 小学生クラス				3,800	市民スポーツ教室
5	ジュニア陸上	土	9:00~11:00	三・燕G(4月~9月)	2,800	市民スポーツ教室
6	ジュニアランニング	土	18:30~19:30	下田中G(5月~10月)	2,800	市民スポーツ教室
7	ジュニア柔道教室	土	9:00~11:00	体文柔道場	1,850	市民スポーツ教室
8	ジュニアバレーボール	金	18:30~20:00	総合体育館	2,200	市民スポーツ教室

フィットネス教室(三條市委託事業)

NO	プログラム名	曜日	時間	会場	会費	備考
1	フラダンス	第1・3木	10:30~11:30	下田公民館(6月~10月)	2,250	市民スポーツ教室
2	骨盤呼吸体操	第2・4月	12:45~14:00	下田公民館(11月~3月)	2,250	市民スポーツ教室

栄体育館トレーニングルーム教室

NO	プログラム名	曜日	時間	会場	会費
1	栄サーキットトレーニング教室	火	14:00~15:00	栄体育館	300
2		木	19:00~20:00	栄体育館	300

イベント教室(適宜企画・実施)

NO	プログラム名	時期	時間	会場	会費	その他
1	スペシャルピラティス	夏・冬	10:00~12:00	栄体育館or体文	850	4回3000円
2	ノルディックウォーク体験教室	春・秋	10:00~12:00	屋外特設コース	500	レンタル500円
3	ノルディック・ウォークスクール	冬		栄体育館	500	レンタル500円
4	ストレッチ教室			体文or総体	100	
5	健康ボウリング教室			三條サカイボウル		

セミナー(適宜企画・実施)

NO	プログラム名	時期	時間	会場	会費
1	スポーツ栄養講座	冬			300
2	運動生理学(講座&実技)	冬			500