

★新潟市陸上競技場 スポーツプログラムガイド★

夏・秋号

スクール名	期間				曜日	時間	回数	費用	対象	定員	65歳以上割引	内容	申込方法
ナイター ジョギング	①8/19	②8/26	③9/2	④9/9	月	19:00 ▼ 20:30	5回	参加料1,500円 入場料別途必要	15歳以上 (中学生を除く)	100名	○ 参加料 1,350円	クラス別に指導します。初心者 から上級者までお気軽にご参 加ください。	○
	⑤9/30	-	-	-									
レディース ジョギング	①8/27	②9/3	③9/10	④9/17	火	10:00 ▼ 11:30	6回	参加料1,800円 入場料別途必要	15歳以上の女性 (中学生を除く)	20名	○ 参加料 1,620円	女性のみクラスです。初心者 からレース経験者まで幅広く役 立つ練習を行います。	○
	⑤9/24	⑥10/1	-	-									
ヨガ&体幹・骨盤 エクササイズ	①7/23	②7/30	③8/6	④8/20	火	19:00 ▼ 20:00	5回	参加料2,500円 入場料込み ※1回参加750円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	○ 参加料 2,250円	ヨガを取り入れたエクササイズ で体幹や骨盤を鍛え、しなやか な身体を作りましょう。	○
	⑤8/27	-	-	-									
ステップアップ ジョギング	①8/28	②9/4	③9/11	④9/18	水	19:00 ▼ 20:30	6回	参加料3,000円 入場料別途必要	15歳以上 (中学生を除く)	30名	○ 参加料 2,700円	レースに参加経験があり、記録 向上を狙いたい方向けのジョ ギング教室です。	○
	⑤9/25	⑥10/2	-	-									
ボディメイク フィットネス	①7/17	②7/24	③7/31	④8/14	水	10:30 ▼ 11:30	8回	参加料4,000円 入場料込み	15歳以上 (中学生を除く)	20名	○ 参加料 3,600円	ストレッチ・有酸素運動で脂肪 燃焼。正しい筋トレで筋肉をつ け、代謝を向上させることで身 体をトータルに整えます。	○
	⑤8/21	⑥8/28	⑦9/4	⑧9/11									
フラダンス セット割引 対象	①7/25	②8/1	③8/8	④8/15	木	9:45 ▼ 10:45	5回	参加料2,500円 入場料込み	15歳以上 (中学生を除く)	20名	○ 参加料 2,250円	年齢に関係なく、ハワイの曲に 合わせて楽しみながら体を動 かせます。	○
	⑤8/22	-	-	-									
ヨガレッチ 家	①7/25	②8/1	③8/8	④8/15	木	11:15 ▼ 12:15	5回	参加料2,500円 入場料込み	15歳以上 (中学生を除く)	20名	○ 参加料 2,250円	ストレッチングとヨガを組み合 わせて行います。からだが硬 い、運動に自信がないという 方に最適なエクササイズです。	○
	⑤8/22	-	-	-									
高齢者のための 筋力アップ	①7/24	②7/31	③8/14	④8/21	水	14:00 ▼ 15:00	5回	参加料1,000円 入場料込み ※1回参加300円	中高齢者	20名	×	健康と体力維持のための筋 力トレーニングを行います。 各回によってダンベルや チューブ等を使用し、楽しくト レーニングを行い、筋力の向 上を図ります。	○
	⑤8/28	-	-	-									
マラソン クリニック	①8/23	②9/6	③9/13	④9/20	金	19:00 ▼ 20:30	7回	参加料2,100円 入場料別途必要	15歳以上 (中学生を除く)	30名	○ 参加料 1,890円	ランニングにつながる身体作 りについての講義や室内で もできるトレーニング、それら を生かした実践を行います。	○
	⑤9/27	⑥10/4	⑦10/18	-									
ボクシング フィットネス	①7/25	②8/1	③8/8	④8/15	木	19:00 ▼ 20:00	5回	参加料2,500円 入場料込み ※1回参加750円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	○ 参加料 2,250円	音楽に合わせてパンチをし ます。日頃のストレス発散や運動 不足解消におススメです。	○
	⑤8/22	-	-	-									
ヨガ&脳トレ エクササイズ	①7/26	②8/2	③8/9	④8/16	金	10:00 ▼ 11:00	5回	参加料2,500円 入場料込み ※1回参加750円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	○ 参加料 2,250円	ヨガと脳トレエクササイズで 健康的に過ごしましょう!	○
	⑤8/23	-	-	-									

【1回参加料について】・・・1回参加対象教室のうち、定員に満たない教室のみ対象となります。

事前申込の段階で定員に達した場合は1回参加の受付ができませんのでご了承ください。

【セット対象教室について】・・・「フラダンス」教室と「ヨガレッチ」教室の2教室申込みでセット割引になります。(5,000円⇒4,500円)

【申込方法】※メンバーズカードの作成が必要です。

○ 直接窓口か、ホームページ申込フォーム(<https://niigata-kaikou.jp/entry/>)からお申込みください。

申込受付期間:定員に達するまで先着順で受付中

【申込み・問合せ】新潟市陸上競技場 〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町3番地1

電話:025-266-8111 HP:<https://niigata-kaikou.jp>

★新潟市陸上競技場 スポーツプログラムガイド★

秋号

スクール名	期間				曜日	時間	回数	費用	対象	定員	65歳以上割引	内容	申込方法
ヨガ&体幹・骨盤 エクササイズ	①9/17	②9/24	③10/1	④10/15	火	19:00 ▼ 20:00	10回	参加料5,000円 入場料込み ※1回参加750円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	○ 参加料 4,500円	ヨガを取り入れたエクササイズ で体幹や骨盤を鍛え、しなやか な身体を作りましょう。	※
	⑥11/5	⑦11/19	⑧11/26	⑨12/3		⑩12/10							
ボクシング フィットネス	①9/12	②9/19	③9/26	④10/3	木	19:00 ▼ 20:00	5回	参加料5,000円 入場料込み ※1回参加750円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	○ 参加料 4,500円	音楽に合わせてパンチをし ます。日頃のストレス発散や運動 不足解消におススメです。	※
	⑥10/24	⑦10/31	⑧11/7	⑨11/14		⑩11/21							
ヨガ&脳トレ エクササイズ	①9/6	②9/13	③9/20	④9/27	金	10:00 ▼ 11:00	5回	参加料5,000円 入場料込み ※1回参加750円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	○ 参加料 4,500円	ヨガと脳トレエクササイズで 健康的に過ごしましょう!	※
	⑥10/18	⑦11/1	⑧11/8	⑨11/22		⑩11/29							
産後ママのための ルーシーダットン	①8/2	②8/9	③8/16	④8/23	金	14:30 ▼ 15:15	4回	参加料2,000円 入場料込み	1歳未満の子を 持つ産後ママ	10組	×	産後ママ向けのタイ式ヨー グエクササイズです。1歳未満 のお子様と一緒に参加でき ます。	▲
	-	-	-	-									
ランナーのための ケガをしない 動作トレーニング	8/24				土	13:30 ▼ 14:30	1回	参加料500円	18歳以上 (高校生を除く)	20名	×	マラソンシーズンに向けて、 ジョギング以外のトレーニ ング方法を学びます。	■
	9/19												
整骨院の先生 による「身体の痛 みの解説と相談 会」	9/19				木	13:30 ▼ 14:30	1回	参加料500円	15歳以上 (中学生を除く)	10名	×	膝・腰・肩などの痛みにつ いての原因と解消方法を学 びます。	◎
	9/26												
整骨院の先生 による「身体の痛 みの解説と相談 会」	9/26				木	13:30 ▼ 14:30	1回	参加料500円	15歳以上 (中学生を除く)	10名	×	膝・腰・肩などの痛みにつ いての原因と解消方法を学 びます。	◎
	9/26												

【1回参加料について】・・・1回参加対象教室のうち、定員に満たない教室のみ対象となります。

事前申込の段階で定員に達した場合は1回参加の受付ができませんのでご了承ください。

【申込方法】※メンバーズカードの作成が必要です。

直接窓口か、ホームページ申込フォーム(<https://niigata-kaikou.jp/entry/>)からお申込みください。

※ 申込受付期間:7/16~8/13 (定員を超えた場合は、責任抽選)

1回参加の方は事前の申込は必要ありません。開催日に直接ご来館ください(1回参加のある教室のみ)

▲ 7月24日(水)13時30分から電話(025-266-8111)で受付(先着順)

■ 8月7日(水)13時30分から電話(025-266-8111)で受付(先着順)

◎ 市報・館内掲示にて募集開始をお知らせします。

【申込み・問合せ】新潟市陸上競技場 〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町3番地1

電話:025-266-8111 HP:<https://niigata-kaikou.jp>