

秋期スポーツ教室

1回券対象教室

事前申込不要!

月	火	水	木	金
10:30~11:15 産後ママヨガ 柔道場 700円 ※対象:1歳未満の子を持つ産後ママ New!!	9:45~10:45 シェイプアップ エアロビクス 中体育館 700円	10:00~10:45 アクアウォーキング& フィットネス 屋内プール 1000円	10:45~11:30 ZUMBA GOLD 中体育館 700円 New!!	13:00~14:30 いきいき健康 大体育室 500円
10:00~10:45 アクアエクササイズ 屋内プール 1000円	10:55~11:50 ボディコンバット45(火) 中体育館 700円	13:15~14:15 ヨガレッチ 柔道場 700円	11:45~12:30 ZUMBA(午前) 中体育館 700円 New!!	 <p>スポーツ教室の情報を配信しています。最新の日程をご確認ください!</p> <p>HPはこちら→ (新潟スポーツ情報ナビ)</p>  <p>鳥屋野総合体育館 公式LINE→</p>  <p>・お問合せ・ 鳥屋野総合体育館 025-246-4600</p>
13:00~14:00 ほぐれるヨガ(月) 柔道場 700円	14:00~14:50 やさしいプールde健康 屋内プール 200円 (別途入場料必要)	19:30~20:30 ボディコンバット 大体育室 700円	13:10~14:10 やさしい健康 中体育館 300円	
13:20~14:10 ソフトエアロビクス 中体育館 700円	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>事前申込不要です。 体育館受付へ直接お越しください!</p> <p>対象・15歳以上(中学生は保護者同伴) 持ち物・運動できる服装・飲み物・タオル ・内履き(中体育室・大体育室の教室) ・水着(プールの教室) ・ロッカー代(利用の場合20円)</p> <p>~注意事項~ 申込人数多数の場合は、 急遽ご参加いただけない場合がございます。</p> </div> 		14:20~15:10 シニアのための リズムダンスエクササイズ 中体育館 500円	
14:10~15:00 やさしいピラティス 柔道場 700円			19:00~19:45 ボディコンバット45(木) 中体育館 700円	
14:30~15:30 シニアエクササイズ 中体育館 500円				

鳥屋野総合体育館

☎ 025-241-4600

2023/9/8更新

教室名	曜日	時間	定員	1回料金	日程											
					①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
産後ママヨガ	月	10:30 ~ 11:15	60名	700円	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20						
ほぐれるヨガ(月)	月	13:00 ~ 14:00	60名	700円	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		
やさしいピラティス	月	14:10 ~ 15:00	60名	700円	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		
ソフトエアロビクス	月	13:20 ~ 14:10	60名	700円	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		
シニアエクササイズ	月	14:30 ~ 15:30	60名	500円	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		
シェイプアップエアロビクス	火	9:45 ~ 10:45	60名	700円	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5		
ボディコンバット45(火)	火	10:55 ~ 11:50	60名	700円	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5		
ヨガレッチ	水	13:15 ~ 14:15	60名	700円	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6
ボディコンバット	水	19:30 ~ 20:30	120名	700円	9/27	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6		
ZUMBA GOLD	木	10:45 ~ 11:30	50名	700円	9/21	9/28	10/19	11/30								
ZUMBA(午前)	木	11:45 ~ 12:30	50名	700円	9/21	9/28	10/19	11/30								
ZUMBA(夜)	木	20:00 ~ 20:45	50名	700円	9/21	9/28	10/19	11/30								
やさしい健康	木	13:10 ~ 14:10	50名	300円	9/21	9/28	10/19	10/26	11/16	11/30						
シニアのための リズムダンスエクササイズ	木	14:20 ~ 15:10	60名	500円	9/21	9/28	10/19	10/26	11/16	11/30						
ボディコンバット45(木)	木	19:00 ~ 19:45	60名	700円	9/21	9/28	10/19	10/26	11/16	11/30						
いきいき健康	金	13:30 ~ 14:30	100名	500円	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1		
アクアエクササイズ	月	10:00 ~ 10:45	70名	1,000円	9/11	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11
やさしいプールde健康	火	14:00 ~ 14:50	40名	200円 <small>(別途入場料必要)</small>	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5
アクアウオーキング & フィットネス	水	10:00 ~ 10:45	70名	1,000円	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29

※申込人数が多数の場合は、急遽ご参加いただけない場合もございます。あらかじめ、ご了承ください。