

秋のスポーツ教室 1回体験参加できます！！

※赤字で金額が入っているものはその金額にてご参加いただけます。

※ **満員御礼** となっている教室は定員に達しているため1回参加はお受けできません。



| 会場 | | メインアリーナ・サブアリーナ | 研修室 |
|-----|----|------------------------------|---|
| 参加料 | | 1回：800円 | 1回：900円 |
| 月 | 午前 | | 太極拳 満員御礼 |
| | 昼 | | ベーシックステップ |
| | 夜 | | 骨盤調整エクササイズ |
| 火 | 午前 | | 骨盤リセット |
| | 昼 | | フラダンス |
| | 夜 | はじめてエアロ カラダにやさしいヨガ | ピラティス 満員御礼 脂肪燃焼～Burninng up～ |
| 水 | 午前 | ヨガ ズンバ | からだ調整エクササイズ 背骨コンディショニング |
| | 昼 | ソフトエアロビクス 脂肪燃焼プログラム ～入門編～ | バレトン ソール・シンセシス 骨盤ヨガ |
| | 夜 | ヨガ ボクシングエクササイズ | |
| 木 | 午前 | 太極拳 (500円) ラテン健康ダンス | 身体ほぐほぐストレッチヨガ ヨガ&ピラティス |
| | 昼 | いきいき健康 (500円) | |
| | 夜 | | フラダンス |
| 金 | 午前 | 健幸サポートトレーニング (500円) | ピラティス 満員御礼 |
| | 昼 | 初心者入門バウンドテニス (1,000円) | ゆったり健康 (400円) |
| | 夜 | | フラダンス タヒチアンダンス |

※開催日時や内容など詳細につきましてはホームページでご確認いただくか、もしくはお電話にてお問い合わせください。

東総合スポーツセンター

☎025-272-5150



にいがたスポーツ情報ナビ

