





春期スポーツ教室 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	9:45~10:45 シェイプアップ エアロビクス 中体育館 700円	New!! 10:00~10:45 からだバー® 研修室 900円	10:45~11:30 ZUMBA GOLD 中体育館 700円	12:45~13:30 からだリセットヨガ 研修室 900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	19:30~20:30 ボディコンバット 大体育室 700円	11:45~12:30 ZUMBA(午前) 中体育館 700円	New!! 13:30~14:30 ハツラツ健康 中体育室 700円
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)		13:10~14:10 やさしい健康 中体育館 300円	 HPはこちら→ (新潟スポーツ 情報ナビ)  鳥屋野総合体育館 公式LINE→ 
13:20~14:10 ソフトエアロビクス 中体育館 700円	事前申込不要です。 体育館受付へ直接お越しください!		13:10~14:10 ほぐれるヨガ(木) 研修室 900円	
14:30~15:30 シニアエクササイズ 中体育館 500円			19:00~19:45 ボディコンバット45(木) 中体育館 700円	
		~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。		*お問い合わせ* 鳥屋野総合体育館 025-241-4600

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	5/13	5/20	5/27	6/3	6/24	7/1						
ほぐれるヨガ(月)	月	13:00 ~ 14:00	60名	700円	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24				
ソフトエアロビクス	月	13:20 ~ 14:10	60名	700円	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24				
シニアエクササイズ	月	14:30 ~ 15:30	60名	500円	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24				
シェイプアップエアロビクス	火	9:45 ~ 10:45	60名	700円	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25		
ボディコンバット45(火)	火	10:55 ~ 11:50	60名	700円	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25		
からだバー®	水	10:00 ~ 10:45	20名	900円	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26		
ボディコンバット	水	19:30 ~ 20:30	120名	700円	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		
ZUMBA GOLD	木	10:45 ~ 11:30	50名	700円	4/18	5/16	5/23	5/30	6/20							
ZUMBA(午前)	木	11:45 ~ 12:30	50名	700円	4/18	5/16	5/23	5/30	6/20							
やさしい健康	木	13:10 ~ 14:10	50名	300円	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20					
ボディコンバット45(木)	木	19:00 ~ 19:45	70名	700円	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20					
ZUMBA(夜)	木	20:00 ~ 20:45	50名	700円	4/18	5/16	5/23	5/30	6/20							
ほぐれるヨガ(木)	木	13:10 ~ 14:10	23名	900円	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20	6/27	7/4	7/18	7/25	8/1
ハツラツ健康	金	13:30 ~ 14:30	50名	700円	4/19	5/10	5/17	5/31	6/21	7/5						
からだリセットヨガ	金	12:45 ~ 13:30	23名	900円	4/19	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	6/28	7/5				
アクアエクササイズ	月	10:00 ~ 10:45	90名	1,000円	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24				
やさしいプールde健康	火	14:00 ~ 14:50	40名	200円	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18				

【別途入場料必要】

※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。