
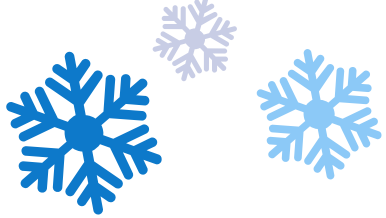


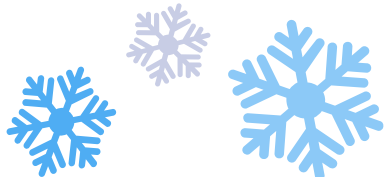


冬期スポーツ教室

1回券対象教室

事前申込不要!

月	火	水	木	金			
10:00~10:45 アクアエクササイズ 屋内プール 1000円 ※対象:15歳以上の女性	9:45~10:45 シェイプアップ エアロビクス 中体育館 700円	19:40~20:40 ボディコンバット 中体育室 700円	10:45~11:30 ZUMBA GOLD 中体育館 700円	13:30~14:30 ハツラツ健康 中体育室 700円			
10:30~11:15 産後ママヨガ 柔道場 700円 ※対象:2歳未満の子を 持つ産後ママ	10:00~10:45 ケア&トレーニング 研修室 900円		11:00~12:00 骨盤コンディショニング 研修室 900円	13:15~14:00 からだリセットヨガ 研修室 900円			
13:00~14:00 ほぐれるヨガ(月) 柔道場 700円	10:55~11:50 ボディコンバット45(火) 中体育館 700円		11:45~12:30 ZUMBA(午前) 中体育館 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: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・内履き(中体育室の教室) ・水着(プールの教室) ・ロッカー代(利用の場合20円) ・メンバーズカード(お持ちの方) <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もございます。</p> </div>		13:10~14:10 ほぐれるヨガ(木) 研修室 900円	 <p>HPはこちら→ (新潟スポーツ 情報ナビ)</p> 			
14:30~15:30 シニアエクササイズ 中体育館 500円			18:30~19:15 骨盤エクササイズ(夜) 研修室 900円		19:00~19:45 ボディコンバット45(木) 中体育館 700円	<p>鳥屋野総合体育館 公式LINE→</p> 	
			20:00~20:45 ZUMBA(夜) 中体育館 700円		<p>*お問い合わせ* 鳥屋野総合体育館 025-241-4600</p>		



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

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