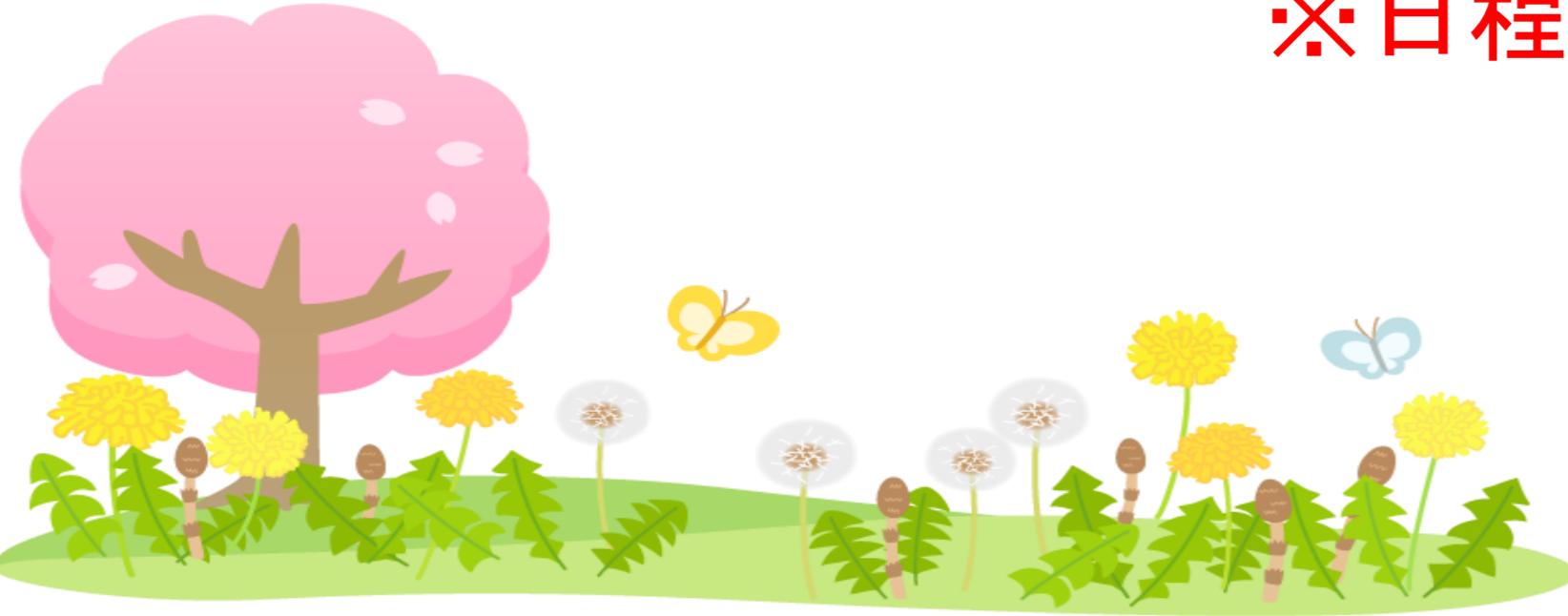


鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2025年度 春期 (4月~7月)

【申込期間：2/16(日) ~3/16(日)】

※日程・回数・料金等の変更がある場合がございます。受講前にご確認ください!!



【1回参加について】

対象教室の定員を超えるお申込みがあった場合は、急遽ご参加いただけない場合もございます。予めご了承ください。

2/13更新

※『別途入場料必要』と記載のある教室は、参加料の他に毎回入場料(大人310円 / 65歳以上130円)が必要です。

教室名	運動強度 ★×5(きつい) ★×1(やさしい)	日程												会場	曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	65歳以上割引	内容	申込方法
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
バドミントン ・初級コース ・中級コース	★★★ (やさしい)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	7/7	中体育室	月	9:45 ▼ 11:30	バド協会 堀川和子 岸戸多美恵	15歳以上の 初級・中級者	初級 中級 各13名	10200円	9180円	【初級】ラケットの握り方から基本のストローク、ショットを学び、空振りせずにラリーできることまでを目標とします。 【中級】バックハンド、フォアハンドの精度を上げ、ゲームを楽しめることまでを目標とします。	※	
1回参加できます♪ ほぐれるヨガ (月)	★★ (やさしい)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	柔道場	月	13:00 ▼ 14:00	奈美恵	15歳以上	60名	6300円 (1回参加 700円)	5670円	ヨガエクササイズです。身体の中がゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。※1回参加費をご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※
やさしいピラティス	★★ (やさしい)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	武道館会議室	月	14:10 ▼ 15:00	奈美恵	15歳以上	18名	7900円	7110円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れます。	※
1回参加できます♪ ソフト エアロサーキット NEW	★★★ (ふつう)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	7/7	中体育室	月	13:20 ▼ 14:10	圓山優子	15歳以上	60名	5800円 (1回参加 700円)	5220円	【有酸素運動のエアロビクス】と【ボディメイク(自重トレーニング)】を交互に繰り返して行います。エアロビクスで体を温めた後、自重を軸としたトレーニングを行います。※1回参加費をご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※	
シニアエクササイズ	★★ (やさしい)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	7/7	中体育室	月	14:30 ▼ 15:30	高野睦子	高齢者	60名	4400円 (シニア割引対象外)	—	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみながら行います。 また年齢がたかくなると足腰が弱くなるので、仲間もできると嬉しい楽しい教室です。	※	
ピラティス (夜)①	★★★ (ふつう)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	研修室	月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上	23名	6600円	5940円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れます。	※		
ピラティス (夜)②	★★★ (ふつう)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	研修室	月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上	23名	6600円	5940円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れます。	※		
1回参加できます♪ シェイプアップ エアロビクス	★★★★ (やさしい)	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8	7/15	中体育室	火	9:45 ▼ 10:45	寺山直子	15歳以上	60名	5300円 (5回参加 700円)	4770円	楽しみながらもしっかりと汗をかき、シェイプアップを目的にしたクラスです。※1回参加費をご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※		
1回参加できます♪ ボディコンバット 45(火)	★★★★ (やさしい)	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8	7/15	中体育室	火	10:55 ▼ 11:50	スタッフ	15歳以上	60名	5300円 (1回参加 700円)	4770円	全曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギーに変えて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加費をご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※		
ケア&トレーニング	★★★ (ふつう)	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8	7/15	研修室	火	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上	23名	6600円	5940円	日常に取り入れたいセルフケアや、症状別の対処法が学べます。教室当日の参加者の身体に合わせて、メニューをその場で組み立て実践していくので、毎回違った感覚で楽しく参加できます。良質な体の使い方を習得したい人にオススメです。	※		
バレトン ソール・シンセシス	★★★ (ふつう)	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8	7/15	研修室	火	11:00 ▼ 11:50	小山千裕	15歳以上	23名	6600円	5940円	ニューヨーク発の、フィットネスとバレエとヨガを融合させた最新のエクササイズです。体幹を鍛えて体を引き締めるとともに、柔軟性をアップし、体を動かさなくてもたっぷり汗をかける有酸素運動です。	※		
骨盤エクササイズ (昼)	★★★ (ふつう)	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	研修室	火	13:15 ▼ 14:15	宮嶋久恵	15歳以上	23名	6600円	5940円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなボディラインを手に入れたい、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすです。	※		
からだパー○	★ (やさしい)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	研修室	水	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上	20名	7900円	7110円	からだパー○という木製のツールを使って、現代人の悩みに多いコリ、冷えの解消を中心に、不調の原因となるものを取り除いて心身の健康度を上げます。運動が苦手な方、身体状態の心配な方、リハビリ中の方、どなたでも簡単に楽しくできるやさしいプログラムです。	※
はじめよう! 太極拳(水) (二十四式)	★★ (やさしい)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	剣道場	水	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 渡辺芳久	15歳以上	100名	4800円	4320円	二十四式太極拳の基本技術の習得を目的とします。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果が期待できます。老若男女問わずご参加いただけます。	※
ヨガ&ピラティス	★★ (やさしい)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	研修室	水	11:15 ▼ 12:15	宮嶋久恵	15歳以上	23名	7900円	7110円	ヨガとピラティスを融合したエクササイズです。	※
ヨガレッチ	★★ (やさしい)	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	研修室	水	13:15 ▼ 14:15	小林真弓	15歳以上	23名	7900円	7110円	ヨガの要素を中心に、全身を鍛えるストレッチで構成されています。きれいな姿勢を効果的に取り込む方法で、身体深部の筋力増進を高め、体力の向上・心身のリラクゼーションを目的としています。	※
フラダンス	★★★ (ふつう)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	研修室	水	19:00 ▼ 20:00	ハラウオ ヴァイオラ 五十嵐早奈恵	15歳以上	23名	7900円	7110円	フラの初心者クラスです。年齢や体型に関係なく気軽に楽しむことができます。楽しい動きが中心ですが、全身の筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。	※
ボディコンバット	★★★★★ (きつい)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	中体育室	水	19:30 ▼ 20:30	スタッフ	15歳以上	60名	6300円	5670円	全曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギーに変えて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。	※
ピラティス(午前)	★★★ (ふつう)	4/17	5/1	5/15	5/22	6/5	6/19	6/26	7/3	7/17	研修室	木	9:45 ▼ 10:45	古川春平	15歳以上	23名	5900円	5310円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れます。	※			
骨盤 コンディショニング	★★★ (ふつう)	4/17	5/1	5/15	5/22	6/5	6/19	6/26	7/3	7/17	研修室	木	11:00 ▼ 12:00	古川春平	15歳以上	23名	5900円	5310円	ストレッチボールやコンディショニングボールを用いて、身体の内側から正常な状態に戻す運動を行います。ぽっこりおなかが気になる方や美しいボディラインを目指す方にもおすすです。	※			
二十四式太極拳 (復習編)	★★ (やさしい)	4/17	4/24	5/1	5/15	5/22	6/5	6/19	6/26	7/3	7/17	剣道場	木	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 野口真奈美	15歳以上の経験者	80名	4000円	3600円	二十四式太極拳の基本技術の復習を行い、さらなる習熟を目的とします。	※		
1回参加できます♪ ZUMBA GOLD	★★★ (ふつう)	4/17	5/1	6/26	7/17	中体育室	木	10:45 ▼ 11:30	林美紗	15歳以上	50名	2100円 (1回参加 700円)	1890円	中高年齢者、フィットネス初心者、ダンス初心者などを対象としたプログラムです。急な方向転換がなく、ダンスが苦手な方にもわかりやすくできています。※1回参加費をご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※								
1回参加できます♪ ZUMBA (午前)	★★★★ (きつい)	4/17	5/1	6/26	7/17	中体育室	木	11:45 ▼ 12:30	林美紗	15歳以上	50名	2100円 (1回参加 700円)	1890円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心臓機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。※1回参加費をご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※								
1回参加できます♪ やさしい健康	★★ (やさしい)	4/17	5/1	5/15	5/22	6/19	6/26	7/3	7/17	中体育室	木	13:10 ▼ 14:10	スタッフ	高齢者	50名	2100円 (1回参加 400円) (シニア割引対象外)	—	高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。※1回参加費をご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※				
シニアのための リズムダンス エクササイズ	★ (やさしい)	4/17	5/1	5/15	6/19	6/26	7/3	7/17	7/24	中体育室	木	14:20 ▼ 15:10	小林真弓	高齢者	60名	3200円 (シニア割引対象外)	—	馴染みのある楽曲に合わせて動くリズムダンスエクササイズです。ゆっくりとしたテンポの曲を使用します。中高年齢者の方におすすです。	※				
ボディコンバット45 (木)	★★ (やさしい)	4/17	5/1	5/15	5/22	6/19	6/26	7/3	7/17	中体育室	木	19:00 ▼ 19:45	横浜 誠	15歳以上	70名	4200円 (1回参加 700円)	3780円	全曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギーに変えて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。	※				
1回参加できます♪ ZUMBA (夜)	★★★★ (きつい)	4/17	5/1	6/26	7/17	中体育室	木	20:00 ▼ 20:45	林美紗	15歳以上	50名	2100円 (1回参加 700円)	1890円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心臓機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。※1回参加費をご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※								
ほぐれるヨガ(木)	★★ (やさしい)	4/17	5/1	5/15	5/22	6/5	6/19	6/26	7/3	7/17	研修室	木	13:10 ▼ 14:10	奈美恵	15歳以上	23名	5900円	5310円	ヨガエクササイズです。身体の中がゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。	※			
骨盤エクササイズ(夜)	★★★ (ふつう)	4/17	5/1	5/15	5/22	6/5	6/19	6/26	7/3	7/17	研修室	木	18:30 ▼ 19:15	宮嶋久恵	15歳以上	23名	5900円	5310円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなボディラインを手に入れたい、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすです。	※			
はじめよう! 太極拳(金) (二十四式)	★★ (やさしい)	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	剣道場	金	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 高木啓二	15歳以上	80名	4800円	4320円	二十四式太極拳の基本技術の習得を目的とします。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果が期待できます。老若男女問わずご参加いただけます。	※
1回参加できます♪ ハツツツ健康	★★★ (ふつう)	4/18	5/9	5/16	5/23	7/4	中体育室	金	13:30 ▼ 14:30	斎藤博俊	中高年齢者	50名	1600円 (1回参加 500円)	1440円	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみながら行います。また年齢がたかくなると足腰が弱くなるので、仲間もできると嬉しい楽しい教室です。※1回参加費をご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※							
からだリセットヨガ	★★★ (ふつう)	4/18	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	研修室	金	13:15 ▼ 14:00	宮嶋久恵	15歳以上	23名	6600円	5940円	身体をほぐしながら、日頃の疲れやストレスをリセット。心と身体のバランスを整え、心地よさを実感できます。	※		
ピラティス(金)	★★★ (ふつう)	4/18	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	研修室	金	14:15 ▼ 15:00	宮嶋久恵	15歳以上	23名	6600円	5940円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れます。	※		
あなたのための トレーニングメニュー づくりです!	★★ (やさしい)	通年(水曜日から土曜日) ※ただし、祝祭日と7・8月の土曜日を除く 13:30~15:30 体力測定&メニュー作成あわせて2時間程度										【予約制】 翌月分まで予約できます		スタッフ	15歳以上	1予約 1~2名	無料 別途入場料 必要	—	トレーニング初心者対象プログラムです。体力測定の結果をもとに、個人の体力や目的に合わせてトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンでご指導いたします。	▲			

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2025年度 春期 (4月～7月)

【申込期間：2/16(日)～3/16(日)】

※日程・回数・料金等の変更がある場合がございます。受講前にご確認ください!!

【1回参加について】

対象教室の定員を超えるお申込みがあった場合は、急遽ご参加いただけない場合もございます。予めご了承ください。

2/13更新

※『別途入場料必要』と記載のある教室は、参加料の他に毎回入場料(大人610円 / 65歳以上小中・学生250円)が必要です。

教室名	運動強度 ★×5(きつい) ★×1(やさしい)	日程												会場	曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	65歳以上割引	内容	申込方法
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
1回参加できます♪ アクアエクササイズ	★★★★★ (ふつ～きつい)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			屋内プール	月	9:45 ▼ 10:30	鍛間愛美	15歳以上の女性	60名	8000円 (1回参加)	7200円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。腰や脚に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用のプログラムですので、安心して参加できます。※1回参加をご希望しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※
1回参加できます♪ アクアウォーキング& フィットネス NEW	★★★ (ふつ)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			屋内プール	月	10:45 ▼ 11:30	鍛間愛美	15歳以上	40名	8000円 (1回参加)	7200円	歩きながら水中ダンベルやウォーキングマシンを使ってトレーニングを行います。自分のペースで動ける400gの軽量化で、姿勢も高く歩行も楽々になります。「初めてでも」が気持ちよく、疲労回復効果も期待できます。自分のペースで取り入れるので、ご安心してお試しいただけます。※1回参加をご希望しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※
やさしい プールの健康	★★ (やさしい)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			屋内プール	火	14:00 ▼ 14:50	スタッフ	高齢者	30名	1400円 別途入場料必要 (シニア割引対象外)		水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングやレクリエーションなども交えた内容となっています。楽しく健康に効果のある運動を生活に取り入れましょう。	※
午後の水泳	クロール 背泳ぎ コース ★★★ (やさしい)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	屋内プール	水	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの苦手な方 クロールで25m程度 泳げる15歳以上	10名	4800円 別途入場料 必要	4320円	ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	※
	ゆったり 平泳ぎ コース ★★★ (ふつ)	加齢で50m 平泳ぎで25m 泳げる 15歳以上	16名	平泳ぎの基本を習得し、25m泳げることを目指します。																			
ナイト水泳	はじめて クロール 背泳ぎ コース ★★★ (やさしい)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	屋内プール	水	19:00 ▼ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	10名	4800円 別途入場料 必要	4320円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※
	しっかり クロール 背泳ぎ コース ★★★ (ふつ)	加齢で25m泳げる 15歳以上	16名	ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。																			
女性の ための水泳	はじめて クロール 背泳ぎ コース ★★★ (やさしい)	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			屋内プール	金	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の 女性	10名	8000円	7200円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※
	しっかり クロール 背泳ぎ コース ★★★ (ふつ)																	加齢で25m泳げる 15歳以上の 女性	10名			ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
	平泳ぎ コース ★★★ (ふつ)																	加齢で50m 背泳ぎで25m 泳げる15歳以上の 女性	16名			平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
	バタフライ コース ★★★★ (きつい)																	加齢で50m 背泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の 女性	16名			バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
4泳法 コース ★★★★ (きつい)	4泳法が泳げる 15歳以上の 女性	16名	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。																				
ちびっこクロール	★★ (やさしい)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			屋内プール	火	16:45 ▼ 17:45	新潟水泳協会 レディース部 (スタッフ)	小学3～4年生	20名	4000円 別途入場料 必要	—	水慣れからクロールで25m完泳を目指します。	※
おしえて水泳	★★ (やさしい)	通年 第1、第3月曜日 (祝日および夏期繁忙期7・8月を除く)												屋内プール		13:30 ▼ 14:30	ボランティア 指導員	屋内プール 利用者	なし	無料 別途入場料 必要	—	屋内プール利用者を対象に、ボランティアスタッフが泳ぎのフロンティアレッスンを行います。	●

【申込方法】 **申込には会員登録が必要です!**

直接窓口か、HP・メール・FAXで①～③を明記の上、3月16日(日)(必着)までにお申込みください

※ ①会員番号 ②氏名(ふりがな) ③教室名(複数ある場合はすべて記入)

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)

▲ 直接窓口または、電話でお申込みください。随時受け付けております。

● 開催日に直接会場へお越しください。(事前の申込不要)

■ 後日、館内掲示・市報・ホームページ等でお知らせします

【申込・問合せ先】 鳥屋野総合体育館

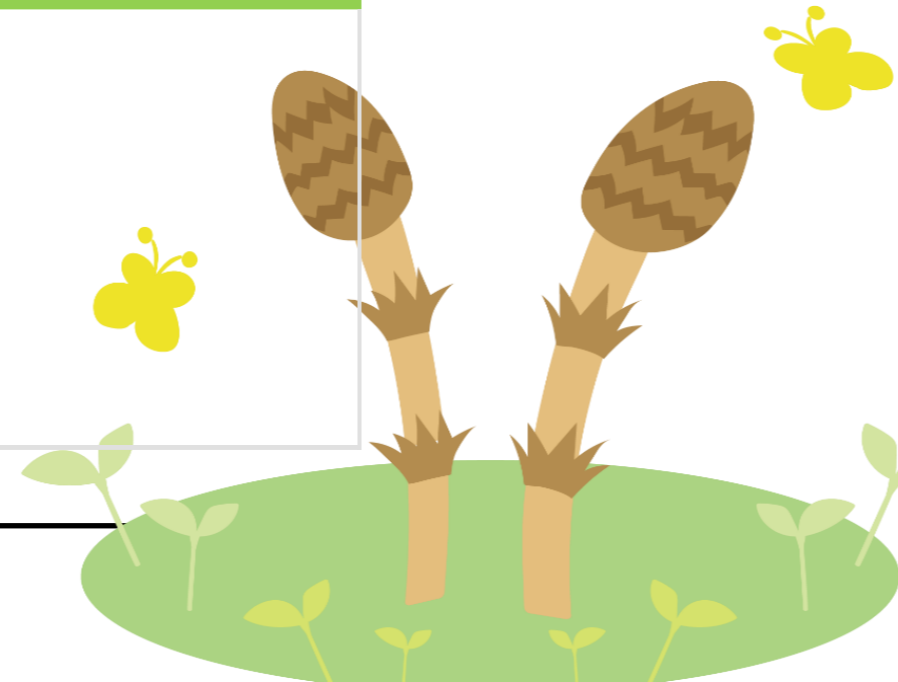
〒950-0986 中央区神道寺南2-3-46

TEL: 025-241-4600

FAX: 025-241-4625

mail: toyano@niigata-kaikou.jp

【重要!!】最少開催人数が設定されています。
申込の時点で各教室、最少開催人数(6名)に満たない場合は、誠に申し訳ございませんが、開催を中止させていただきます。



ホームページ
【にいがたスポーツ情報ナビ】は
こちらからご覧くださいませ

※ 申込み方法が「※」、「■」の場合は事前に会員登録が必要です。本人確認ができる証明書をお持ちになり、体育館窓口までお越しください。

※ 定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選をさせていただきます。詳しくは、お申し込み時にお渡しする各教室の案内をご覧ください。

LINE 友だち追加 お願いします♡

スポーツ教室紹介動画や最新情報を発信しております
開発公社スポーツプロモーション課

ID: @464bsjyv

※下記の鳥屋野総合体育館をお友だち登録いただくと、教室の休講連絡イベント案内などが配信されます。

みなさま、是非友だち登録をお願いいたします!!
(現在、教室の休講案内はLINEの配信・ホームページでの案内となります)

施設側から参加者の皆さまへの電話連絡はいたしませんのでご了承ください!!

鳥屋野総合体育館
ID: @430iplzv

各種割引のご案内

- シニア割引
対象教室の65歳以上の参加者は参加料10%割引となります。
※1回参加は対象外となります。
※2025年度中に65歳を迎えられる方も対象となります。
- 障がい者割引
参加料が半額となります。
※会員登録時、手帳の提示が必要です。
- いきいきポイント
1回の参加につき10ポイント贈呈いたします。
100ポイント貯まるごとに次回のお支払い時に、自動で100円お値引きされます。