

春期スポーツ教室 1回券対象教室

事前申込不要！

月	火	木		金
9:45～10:30 アクアエクササイズ 屋内プール 1200円	9:45～10:45 シェイプアップ エアロビクス 中体育館 700円	10:45～11:30 ZUMBA GOLD 中体育館 700円	13:10～14:10 ほぐれるヨガ(木) 研修室 900円	13:15～14:00 からだリセットヨガ 研修室 900円
10:45～11:30 アクアウォーキング &フィットネス 屋内プール 1200円	New!! 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	19:00～19:45 ボディコンバット45(木) 中体育館 700円	13:30～14:30 ハツラツ健康 中体育室 500円
13:00～14:00 ほぐれるヨガ(月) 柔道場 700円			13:10～14:10 やさしい健康 中体育館 400円	20:00～20:45 ZUMBA(夜) 中体育館 700円
13:20～14:10 ソフトエアロサーキット 中体育館 700円	事前申し込みは不要です。 参加したい教室の時間前に、体育館受付へお越しください。 対象・15歳以上(中学生は除く) 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・スイミングキャップ(プールの教室) ・ロッカー代(利用の場合20円) ～注意事項～ 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。			
14:30～15:30 シニアエクササイズ 中体育館 600円				

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！

鳥屋野総合体育館
公式LINE→



HPはこちら→
(新潟スポーツ
情報ナビ)



お問い合わせ
鳥屋野総合体育館
025-241-4600



鳥屋野総合体育館

☎ 025-241-4600

更新日: 2025/6/11

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
ほぐれるヨガ(月)	月	13:00	～	14:00	60名	700円	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7
ソフトエアロサーキット	月	13:20	～	14:10	60名	700円	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	7/7	
シニアエクササイズ	月	14:30	～	15:30	60名	600円	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	7/7	7/14		
シェイプアップエアロビクス	火	9:45	～	10:45	60名	700円	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8	7/15		
ボディコンバット45(火)	火	10:55	～	11:50	60名	700円	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8	7/15		
ZUMBA GOLD	木	10:45	～	11:30	50名	700円	4/17	5/1	6/26	7/17								
ZUMBA(午前)	木	11:45	～	12:30	50名	700円	4/17	5/1	6/26	7/17								
やさしい健康	木	13:10	～	14:10	50名	400円	4/17	5/1	5/15	5/22	6/19	6/26	7/3	7/17				
ボディコンバット45(木)	木	19:00	～	19:45	70名	700円	4/17	5/1	5/15	5/22	6/19	6/26	7/3	7/17				
ZUMBA(夜)	木	20:00	～	20:45	50名	700円	4/17	5/1	6/26	7/17								
ほぐれるヨガ(木)	木	13:10	～	14:10	23名	900円	4/17	5/1	5/15	5/22	6/5	6/19	7/3	7/17	7/24			
ハツラツ健康	金	13:30	～	14:30	50名	500円	4/18	5/9	5/16	5/23	7/18							
からだリセットヨガ	金	13:15	～	14:00	23名	900円	4/18	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	6/27	7/11			
アクアエクササイズ	月	9:45	～	10:30	70名	1,200円	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		
アクアウォーキング&フィットネス	月	10:45	～	11:30	40名	1,200円	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		

※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。