

1回券対象教室



月	火	水	木	金
9:45~10:30 アクアエクササイズ 屋内プール 1200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 中体育館 700円	10:45~11:30 ZUMBA GOLD 中体育館 700円	10:30~11:30 気軽に健康美ウォーキング 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	14:00~15:00 やさしいプールde健康 屋内プール 400円 ※別途入場料必要		11:45~12:30 ZUMBA (午前) 中体育館 700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	<div style="border: 2px solid #00b09b; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>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。</p> <p>～対象～ 15歳以上（中学生は除く）</p> <p>～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）</p> <p>～注意事項～ <u>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。</u></p> </div>		13:10~14:10 やさしい健康 中体育館 400円	13:30~14:30 ハツラツ健康 中体育室 500円
13:20~14:10 ソフトエアロサーキット 中体育館 700円		13:10~14:10 ほぐれるヨガ (木) 研修室 900円	*お問い合わせ* 鳥屋野総合体育館 025-241-4600	
		19:00~19:45 ボディコンバット45 (木) 中体育館 700円	鳥屋野総合体育館 公式LINE→	
		20:00~20:45 ZUMBA (夜) 中体育館 700円	HPはこちら→ (新潟スポーツ 情報ナビ)	



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

☎ 025-241-4600

更新日: 2025/3/25

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	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29		
ソフトエアロサーキット	月	13:20	～	14:10	60名	700円	4/13	4/20	5/11	5/18	6/8	6/29						
ボディコンバット45(火)	火	10:55	～	11:50	60名	700円	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30			
ボディコンバット	水	19:30	～	20:30	80名	700円	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	7/1					
ZUMBA GOLD	木	10:45	～	11:30	50名	700円	4/16	4/30	5/21	5/28								
やさしい健康	木	13:10	～	14:10	50名	400円	4/16	4/30	5/21	5/28	6/18							
ボディコンバット45(木)	木	19:00	～	19:45	70名	700円	4/16	4/30	5/21	5/28	6/18							
ZUMBA(午前)	木	11:45	～	12:30	50名	700円	4/16	4/30	5/21	5/28								
ほぐれるヨガ(木)	木	13:10	～	14:10	23名	900円	4/16	4/30	5/21	5/28	6/4	6/18	7/2					
ZUMBA(夜)	木	20:00	～	20:45	50名	700円	4/16	4/30	5/21	5/28								
ハツラツ健康	金	13:30	～	14:30	50名	500円	4/10	4/17	5/1	6/19	7/3							
気軽に健康 美ウォーキング	金	10:30	～	11:30	18名	900円	4/17	5/1	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10		
からだリセットヨガ	金	13:15	～	14:00	23名	900円	4/17	5/1	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10		
アクアエクササイズ	月	9:45	～	10:30	70名	1,200円	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/22	6/29		
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	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/22	6/29		
やさしいプールde健康	火	14:00	～	15:00	40名	400円	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30		

【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がございます。あらかじめ、ご了承ください。