

スクール名	曜日	時間	期間										回数	費用	対象	定員	65歳 以上割引	内容
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩						
初心者向け ナイトジョギング	月	19:00 ▼ 20:30	8/30	9/27	10/11	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	-	-	8回	参加料2,600円 入場料別途必要	15歳以上で ジョギング 初心者の方 (中学生を除く)	30名	○	ジョギング初心者の方を対象にした教室です。 お気軽にご参加ください。
マラソン クリニック (午前)	火	10:00 ▼ 11:30	10/12	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	-	-	8回	参加料2,600円 入場料別途必要	15歳以上 (中学生を除く)	30名	○	ランニングにつながる身体作りについての講義 や室内でもできるトレーニング、それらを生かした 実践を行います。
ステップアップ ジョギング	水	19:00 ▼ 20:30	<b>開催中止</b>															レースに参加経験があり、記録向上を狙いたい 方向けのジョギング教室です。
マラソン クリニック (夜)	金	19:00 ▼ 20:30	9/17	9/24	10/1	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	-	-	8回	参加料2,600円 入場料別途必要	15歳以上 (中学生を除く)	30名	○	ランニングにつながる身体作りについての講義 や室内でもできるトレーニング、それらを生かした 実践を行います。
ヨガ&体幹・骨盤 調整エクササイズ (午前)	金	10:00 ▼ 11:00	9/17	9/24	10/1	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	10回	参加料5,500円 入場料込み	15歳以上 (中学生を除く)	15名	○	ヨガを取り入れたエクササイズで体幹や骨盤を 整え、しなやかな身体を作りましょう。
産後ママのための ルーシーダットン ① ※	金	14:30 ▼ 15:15	9/17	9/24	10/1	10/15	-	-	-	-	-	-	4回	参加料2,200円 入場料込み	1歳未満の子を 持つ産後ママ	10名	-	ヨガを取り入れたエクササイズで体幹や骨盤を 整え、しなやかな身体を作りましょう。
産後ママのための ルーシーダットン ② ※	金	14:30 ▼ 15:15	10/29	11/5	11/12	11/19	-	-	-	-	-	4回						

【教室を受講される皆様へ】・・・新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、以下の項目に該当する方は、受講を控えていただきますようお願いいたします。

- ・せき、くしゃみ、のどの痛みなど風邪の症状がある。
- ・37.5度以上の発熱、または、平熱より1度以上高い発熱がある。
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ・新型コロナウイルス感染が疑われる同居家族等がいる。
- ・新型コロナウイルス感染者との濃厚接触者で、自宅待機の指示を受けている。
- 申込が少数の教室は中止となる場合があります。予めご了承ください。

申込フォームはこちら!!



【申込期間】 7月26日(月)～ 8月8日(日) 必着

【申込方法】 直接窓口か、ホームページ申込フォーム(<https://niigata-kaikou.jp/entry/>)からお申込みください。 ※メンバーズカードの作成が必要です。

※産後ママのためのルーシーダットンは電話・窓口での先着申込となります。申込開始日は、ホームページ・館内掲示等で別途お知らせいたします。

ホームページでは  
さまざまな情報を  
発信しています!



LINE@でも  
情報発信しています。  
最新情報はこちらから!

LINE 友だち追加



新潟市陸上競技所

YouTube  
始めました。  
チャンネル登録  
お願いします!

