

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						
ヨガ&体幹・骨盤調整エクササイズ(夜)	火	19:30 ▼ 20:30	7/12	7/19	8/2	8/9	8/16	8/23			6回	参加料3,300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鍛え、しなやかな身体を作りましょう。
フラダンス	木	9:45 ▼ 10:45	7/14	7/21	8/4	8/18	8/25			5回	参加料2,800円 入場料込み	15歳以上 (中学生を除く)	15名	○	年齢に関係なくハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	
ヨガレッチ	木	11:15 ▼ 12:15	7/14	7/21	8/4	8/18	8/25			5回	参加料2,800円 入場料込み	15歳以上 (中学生を除く)	15名	○	ストレッチングとヨガを組み合わせて行います。身体が堅い、運動に自信がないという方に最適なエクササイズです。	
ボクシングフィットネス	木	19:00 ▼ 20:00	7/14	7/21	8/4	8/18	8/25			5回	参加料2,800円 入場料込み	15歳以上 (中学生を除く)	15名	○	音楽に合わせてパンチをします。日頃のストレス発散や運動不足解消におすすめです。	
ヨガ&体幹・骨盤調整エクササイズ(午前)	金	10:00 ▼ 11:00	7/15	7/22	8/5	8/12	8/19			5回	参加料2,800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鍛え、しなやかな身体を作りましょう。	

【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】 5月22日(日)～ 6月19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



YouTube  
始めました。  
チャンネル登録  
お願いします!



【申込み・問合せ】新潟市陸上競技場 〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町3番地1

電話:025-266-8111 HP:<https://niigata-kaikou.jp>