

スクール名	曜日	時間	会場	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	⑪	⑫							
高齢者のための筋力アップ	月	14:00 ▼ 15:00	体育室	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13							7回	1,500円	高齢者	50名	-	健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。ダンベルやチューブ等を使用し、楽しくトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。
初心者 24式太極拳	火	10:00 ▼ 11:30	体育室	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7						8回	2,600円	15歳以上 (中学生を除く)	50名	2,340円	基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があり、初めての方でも安心してご参加いただけます。
上級者 卓球		13:15 ▼ 15:15	南練習場	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7						8回	5,300円	15歳以上 (中学生を除く)	15名	4,770円	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。
ヨガ&体幹・骨盤調整エクササイズ(夜)		19:30 ▼ 20:30	南練習場	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7						8回	4,400円	15歳以上 (中学生を除く)	25名	3,960円	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す。
シェイプアップ エアロビクス	水	9:30 ▼ 10:30	体育室	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8						8回	3,500円	15歳以上 (中学生を除く)	50名	3,150円	楽しみながらもしっかりと汗をかきます。シェイプアップを目的としたクラスです。
らっくりヨガ		11:00 ▼ 12:00	南練習場	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8						8回	3,500円	15歳以上 (中学生を除く)	30名	3,150円	ヨガのポーズを一つ一つ丁寧にいきます。ツボ押しやセルフマッサージを取り入れ、心身のリラックス効果も期待できます。
中級者 卓球		13:15 ▼ 15:15	南練習場	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8						8回	5,300円	15歳以上 (中学生を除く)	15名	4,770円	基本動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。
高齢者のための体づくり	木	14:00 ▼ 15:00	体育室	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8						8回	1,800円	高齢者	50名	-	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。健康と体力維持に最適なクラスです。
サッカー【1~4年生】		17:30 ▼ 18:30	体育室	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8						8回	4,400円	小学1-4年生のサッカー経験が 少ない子	20名	-	初心者大歓迎です。たくさんボールに触れて思いっきりからだを動かしましょう。
フラダンス		9:45 ▼ 10:45	南練習場	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9						8回	4,400円	15歳以上 (中学生を除く)	25名	3,960円	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	金	11:15 ▼ 12:15	南練習場	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9						8回	4,400円	15歳以上 (中学生を除く)	25名	3,960円	ストレッチ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。
初級者 卓球		13:15 ▼ 15:15	南練習場	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9							7回	4,600円	15歳以上 (中学生を除く)	15名	4,140円	基本動作の練習を行いながら、仲良く楽しくレベルアップしましょう。
いきいき健康		14:00 ▼ 15:00	体育室	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9							7回	1,900円	中高齢者	50名	1,710円	中高年向けのやさしい強度で運動を行います。健康の維持・増進を目的としてウォーキングやレクリエーションなどで楽しく身体を動かしましょう。
ボクシング フィットネス	金	19:00 ▼ 20:00	南練習場	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9							7回	3,900円	15歳以上 (中学生を除く)	25名	3,510円	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です。
脂肪燃焼プログラム ~Burning up~		19:30 ▼ 20:30	南練習場	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10						8回	4,400円	15歳以上 (中学生を除く)	25名	3,960円	筋トレと有酸素運動を交互に行い、脂肪燃焼しやすい体にチェンジします。

【教室を受講される皆様へ】

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、教室参加の際にはマスク等の感染予防対策にご協力お願いいたします。
- 教室の休講案内は、LINE配信とホームページのご案内になります。
- 定員を超える申込があった場合には、抽選とさせていただきます。
- 申込が少数の教室は中止となる場合がございますので、予めご了承ください。



※お申込みに際し、窓口にてメンバーズカードの事前登録（無料）をお願い致します。

【申込方法】 窓口または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。

申込期間： 11月20日(日)～12月18日(日)

申込フォームはこちら!!



●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。



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!



YouTube  
始めました。  
チャンネル登録  
お願いします!

