

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 ナイタージョギング	月	19:00 ▼ 20:30	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19	10回	参加料3,600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	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	6/20	6/27	7/4	10回	参加料3,600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。
マラソン クリニック (夜)	金	19:00 ▼ 20:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/19	6/2	6/9	6/16	6/23	7/7	10回	参加料3,600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)		10:00 ▼ 11:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	6/2	6/9			8回	参加料4,800円 入場料込み	15歳以上 (中学生を除く)	20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。

【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で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。

申込フォームはこちら!!



【申込期間】 2月19日(日)～3月17日(金)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。



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!



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