

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	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6			6回	参加料3,600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	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15		7回	参加料4,200円 入場料込み	15歳以上 (中学生を除く)	20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	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15		7回	参加料4,200円 入場料込み	15歳以上 (中学生を除く)	20名	○	ストレッチングとヨガを組み合わせで行います。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	19:15 ▼ 20:15	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15		7回	参加料4,200円 入場料込み	15歳以上 (中学生を除く)	20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	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16				5回	参加料3,000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】

- 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】 5月26日(日)～ 6月16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。

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。
急な休講情報等はこちらから!

友だち追加



YouTube
やってます。
チャンネル登録



【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>