

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	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1	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	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	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	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/21	6/28		9回	参加料3,200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	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/14	6/21		9回	参加料5,400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】

- 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。

※赤枠内
日程変更あり

申込フォームはこちら!!



【申込期間】 2月18日(日)～ 3月8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
もやっています。
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>