

# ★新潟市陸上競技場 スポーツ教室プログラムガイド★

## 2024冬号

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						
マラソン クリニック (午前)	火	10:00 ▼ 11:30	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			8回	参加料2,800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)	金	10:00 ▼ 11:00	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28			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】

- 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】 11月17日(日)～ 12月15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。

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!

友だち追加



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