

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	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19			6回	参加料3,900円 入場料込み	15歳以上 (中学生は除く)	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	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7			6回	参加料3,900円 入場料込み	15歳以上 (中学生は除く)	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		11:15 ▼ 12:15	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14			6回	参加料3,900円 入場料込み	15歳以上 (中学生は除く)	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		19:15 ▼ 20:15	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7			6回	参加料3,900円 入場料込み	15歳以上 (中学生は除く)	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	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8			6回	参加料3,900円 入場料込み	15歳以上 (中学生は除く)	20名	○

【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18日(日)～6月15日(日)必着

【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。
※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。
休講情報等は
こちらから!

LINE 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!



新規会員を紹介して
割引券をGETしよう!



【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>