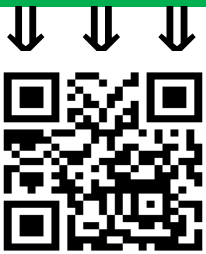


| スクール名                           | 曜日 | 時間                  | 期 間  |      |       |       |       |       |       |       |                |      | 回数  | 費用                   | 対象                                   | 定員  | 65歳以上割引 | 内容                                                   |
|---------------------------------|----|---------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|------|-----|----------------------|--------------------------------------|-----|---------|------------------------------------------------------|
|                                 |    |                     | ①    | ②    | ③     | ④     | ⑤     | ⑥     | ⑦     | ⑧     | ⑨              | ⑩    |     |                      |                                      |     |         |                                                      |
| 初心者向け<br>ナイトジョギング               | 月  | 19:00<br>▼<br>20:30 | 9/8  | 9/22 | 9/29  | 10/20 | 11/10 | 11/17 | 12/1  | 12/8  | ※赤枠内<br>日程変更あり |      | 8回  | 参加料3,200円<br>入場料別途必要 | 15歳以上で<br>ジョギング<br>初心者の方<br>(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。                    |
| 紹介キャンペーン対象<br>マラソングリニック<br>(午前) | 火  | 10:00<br>▼<br>11:30 | 9/9  | 9/16 | 10/14 | 10/21 | 11/4  | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2           | 12/9 | 10回 | 参加料4,000円<br>入場料別途必要 | 15歳以上<br>(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。 |
| マラソングリニック<br>(夜)<br>※満員御礼       | 金  | 19:00<br>▼<br>20:30 | 9/12 | 9/26 | 10/3  | 10/17 | 10/24 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28          | 12/5 | 10回 | 参加料4,000円<br>入場料別途必要 | 15歳以上<br>(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<br>調整エクササイズ<br>(午前)    |    | 10:00<br>▼<br>11:00 | 9/12 | 9/19 | 10/3  | 10/17 | 10/24 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28          | 12/5 | 10回 | 参加料6,600円<br>入場料込み   | 15歳以上<br>(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】 7月20日(日)～ 8月10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>

