

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	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15			8回	3,200円 (入場料別途必要)	15歳以上 (中学生を除く)	30名	2,880円	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。
高齢者のための 筋力アップ①		13:15 ▼ 14:00	4/6	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15		9回	2,400円	高齢者	15名	-	健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。ダンベル等を使用し、楽しくトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。
高齢者のための 筋力アップ②		14:15 ▼ 15:00												2,400円		15名		
マラソンクリニック (午前)	火	9:45 ▼ 11:15	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16			8回	3,200円 (入場料別途必要)	15歳以上 (中学生を除く)	30名	2,880円	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。
ZUMBA		11:30 ▼ 12:20	4/7	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16		9回	5,900円	15歳以上 (中学生を除く)	15名	5,310円	ラテンのリズムに合わせたダンスをおこないます。運動不足の解消、ストレス発散に効果的です。
ヨガ&体幹・骨盤調整 エクササイズ (夜)		19:30 ▼ 20:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	6/2	6/9			8回	5,200円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	4,680円	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。
らっくりヨガ	水	11:00 ▼ 12:00	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	10回	5,300円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	4,770円	ヨガのポーズを一つ一つ丁寧にいきます。ツボ押しやセルフマッサージを取り入れ、心身のリラックス効果も期待できます。
高齢者のための 体づくり①		13:15 ▼ 14:00	4/8	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24			8回	2,100円	高齢者	15名	-	高齢者向けのやさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康と体力維持に最適なクラスです。
高齢者のための 体づくり②		14:15 ▼ 15:00												2,100円		15名		
フラダンス	木	9:45 ▼ 10:45	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	10回	6,600円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	5,940円	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 ▼ 12:00	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	10回	6,600円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	5,940円	ストレッチとヨガを組み合わせて行います。身体が硬い、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	4/9	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18		9回	5,900円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	5,310円	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	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12			8回	5,200円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	4,680円	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。
マラソンクリニック (夜)		19:00 ▼ 20:30	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	10回	4,000円 (入場料別途必要)	15歳以上 (中学生を除く)	30名	3,600円	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。

※赤字箇所は変更あり

### 【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。

※お申込みに際し、窓口にてメンバーズカードの事前登録（無料）をお願い致します。



【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。

申込期間 : 2月15日(日) ~ 3月15日(日)

申込フォームはこちら!!



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!

新規会員を紹介して  
割引券をGETしよう!

紹介QR

