

スクール名	曜日	時間	期間						回数	参加料		対象	定員	内容
			①	②	③	④	⑤	⑥		一般	65歳以上			
ZUMBA <small>紹介キャンペーン対象</small>	火	11:30 ▼ 12:20	7/7	7/14	7/28	8/4	8/18	5回	3,300円	2,970円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	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	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18							5回
らっくりヨガ <small>紹介キャンペーン対象</small>	水	11:00 ▼ 12:00	7/15	7/22	8/5	8/26	9/2	5回	2,600円	2,340円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	ヨガのポーズを一つ一つ丁寧にを行います。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。	
フラダンス	木	9:45 ▼ 10:45	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	6回	3,900円	3,510円	15歳以上 (中学生を除く)	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 ▼ 12:00	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	6回	3,900円	3,510円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	ストレッチ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	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13	6回	3,900円	3,510円	15歳以上 (中学生を除く)	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ススメです。
ヨガ&体幹・骨盤調整 エクササイズ (午前)	金	10:00 ▼ 11:00	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	5回	3,300円	2,970円	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。



※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：5月17日(日)～6月14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。チャンネル登録をお願いします!

新規会員を紹介して割引券をGETしよう!

