新潟市陸上競技場　スポーツ教室プログラムガイド　R8年度 秋号

11/7 更新

スクール名	曜日	時間	期間 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	回数	参加料 一般	65歳以上	対象	定員	内容
【初心者向け】ナイタージョギング	月	19:00▼20:30	9/7	9/14	9/28	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30		9回	3,600円（入場料別途必要）	3,240円	15歳以上（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。
高齢者のための筋力アップ①	月	13:15▼14:00	9/7	9/14	9/28	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16			8回	2,100円	－	高齢者	20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	月	14:15▼15:00	9/7	9/14	9/28	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16			8回	2,100円	－	高齢者	20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。
マラソンクリニック（午前）	火	9:45▼11:15	9/8	9/15	9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24		9回	3,600円（入場料別途必要）	3,240円	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。
ZUMBA 紹介キャンペーン対象	火	11:30▼12:20	9/8	9/15	9/29	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/22		9回	5,900円	5,310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）	火	19:30▼20:30	9/15	9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24			8回	5,200円	4,680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。
らっくりヨガ 紹介キャンペーン対象	水	11:00▼12:00	9/9	9/16	9/30	10/14	10/21	11/4	11/11	11/18	11/25	12/16	10回	5,300円	4,770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。
高齢者のための体力づくり①	水	13:15▼14:00	9/9	9/16	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	10回	2,700円	－	高齢者	20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。
高齢者のための体力づくり②	水	14:15▼15:00	9/9	9/16	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	10回	2,700円	－	高齢者	20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。
フラダンス	木	9:45▼10:45	9/17	9/24	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/17	10回	6,600円	5,940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せます。
ヨガレッチ	木	11:15▼12:00	9/10	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	10回	6,600円	5,940円	15歳以上（中学生を除く）	20名	ストレッチングとヨガを組み合わせて行います。 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	木	19:15▼20:15	9/10	9/17	10/1	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	12/17		9回	5,900円	5,310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	9/18	9/25	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27		9回	5,900円	5,310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。
マラソンクリニック（夜）	金	19:00▼20:30	9/11	9/18	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/27		9回	3,600円（入場料別途必要）	3,240円	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。

【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く場合がございます。
- ●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 ： **7月19日（日）～ 8月9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