

令和2年

〈10・11・12月開催〉長岡市中之島体育館
スポーツ教室のご案内



感染症拡大防止のため、開催を見送る場合がございます。

9月25日(金) 9:00より受付スタート!

【持ち物】飲み物・タオル・動きやすい服装・内履き・マスク

【日程表】 ★マークは、カラダを動かすことに慣れていない方でも、安心してご参加いただけます。

曜日	教室	時間	日程(都合により、変更となる場合がございます)	回数	対象	定員	参加費
月	いきいき健康体操教室(★)	13:30 ~ 14:30	10/5.12.19.26 11/2.9.16.30 12/7.14.21	11回	50歳以上の方	20名	6,600円
	女性限定!シェイプアップ教室【月】	20:00 ~ 21:00	10/5.12.19.26 11/2.9.16.30 12/7.14.21	11回	女性	6名	5,500円
火	和みヨガ	10:00 ~ 11:00	10/6.20.27 11/17.24 12/1.15.22	8回	どなたでも	20名	4,800円
	リセットアクティブコンディショニング(★)	14:00 ~ 15:30	10/6.20.27 11/17.24 12/1.15.22	8回	どなたでも	20名	4,800円
	スッキリヨガ	19:30 ~ 20:15	10/6.20.27 11/17.24 12/1.15.22	8回	どなたでも	20名	4,800円
	バレトン	20:30 ~ 21:15	10/6.20.27 11/17.24 12/1.15.22	8回	どなたでも	20名	4,800円
	女性限定!シェイプアップ教室【火】	20:00 ~ 21:00	10/6.20.27 11/17.24 12/1.15.22	8回	女性	6名	4,000円
	水	シェイプボクシング【水】	13:30 ~ 14:15	10/14.21.28 11/4.18.25 12/2.9.16.23	10回	どなたでも	20名
	トランポボックス【夜】	19:30 ~ 20:30	10/14.21.28 11/4.11.18.25 12/9.16.23	10回	どなたでも	20名	5,000円
	サーキットトレーニング	20:45 ~ 21:15	10/14.21.28 11/4.11.18.25 12/9.16.23	10回	どなたでも	10名	5,000円
木	フラダンス	10:00 ~ 11:00	10/1.15.22.29 11/5.12.19.26 12/3.10.17.24	12回	どなたでも	20名	7,200円
	レクスports教室	10:00 ~ 11:30	10/1.15.22.29 11/5.12.19.26 12/10.17.24	11回	どなたでも	20名	5,500円
	トランポボックス【昼】	13:30 ~ 14:30	10/1.15.22.29 11/5.12.19.26 12/10.17.24	11回	どなたでも	20名	5,500円
	骨盤体操教室(★)	19:30 ~ 20:30	10/1.15.22.29 11/5.12.19.26 12/3.10.17.24	12回	どなたでも	20名	7,200円
金	爽快健康体操教室(★)	10:00 ~ 11:00	10/2.9.16.23 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	12回	どなたでも	20名	7,200円
	体幹トレーニング【金】	13:30 ~ 14:15	10/2.9.16.23 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	12回	どなたでも	20名	6,000円
	シェイプボクシング【金】	19:30 ~ 20:15	10/2.9.16.23 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	12回	どなたでも	20名	6,000円
土	女性のためのダイエット教室(★)	16:00 ~ 17:00	10/3.24 11/14 12/5.26	5回	女性	20名	2,500円
	シェイプボクシング【土】	19:30 ~ 20:15	10/24.31 11/7.14.21 12/5.12.19.26	9回	どなたでも	20名	4,500円
	体幹トレーニング【土】	20:30 ~ 21:15	10/24.31 11/7.14.21 12/5.12.19.26	9回	どなたでも	20名	4,500円

【お願い】 感染症拡大防止のため、参加者様はマスクをご持参ください。
※教室継続者様を優先的に受付しております。ご希望に添えない場合は、ご了承ください。

申込・お問合せ先は、受付窓口まで。

