

# 令和3年度 栃尾体育館レッスンスケジュール

祝日は日曜日と同じ教室スケジュールにて開催されます。

※スケジュールが変更になる場合があります

6月					
日	月	火	水	木	金
		15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
休講	休講	29	30		

7月					
日	月	火	水	木	金
				1	2
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	休講	27	28	29	30

日/祝日	月	火	水	木	金
					はじめてヨガ 10:00~11:00
生活筋力向上 ゆっくりプログラム 10:30~11:30			生活筋力向上 ゆっくりプログラム 10:30~11:30	生活筋力向上 ゆっくりプログラム 10:30~11:30	
			ザ・サーキット 12:00~13:00	ザ・サーキット 12:00~13:00	
					健康トレーニング 13:30~14:15
ザ・サーキット 14:00~15:00		健康体操(火) 14:00~15:00	リズム体操 14:00~15:00	健康体操(木) 14:00~15:00	
		フラダンス 15:15~16:15	生活筋力向上 ゆっくりプログラム 15:00~16:00	骨盤体操 15:15~16:15	生活筋力向上 ゆっくりプログラム 15:30~16:30
			ザ・サーキット 16:30~17:30		
			生活筋力向上 ゆっくりプログラム 18:15~19:15		
	ホットヨガ 19:30~20:30	はじめて エアロビクス 19:30~20:30	アロマヨガ 19:30~20:30	たのしい エアロビクス 19:30~20:30	ズンバ 19:30~20:30
			ザ・サーキット 20:15~21:15		

**1回 600円 (都度払い)**

※料金が異なる教室があります。

◇ホットヨガ 1回 700円

◇健康トレーニング 1回 300円

◇パーソナルトレーニング 30分 2,000円

45分 3,000円

60分 4,000円

◎パーソナルトレーニングは指導員と日程を調整して開催します。  
栃尾体育館までお気軽にお電話ください。

◎回数券11枚が6,000円で販売中 1回分お得です！！

**お申込み ・ お問合せ 長岡市栃尾体育館 ☎52-5571**