

令和3年度 栃尾体育館レッスンスケジュール

赤字の日は通常のスケジュールと異なります。

スケジュールが変更になる場合があります

10月				
月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
休館	26	27	28	29

11月				
月	火	水	木	金
1	2	休講	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
休館	休講	24	25	26
29	30			

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 11:00~12:00	
			ザ・サーキット 12:30~13:30	
		ザ・サーキット 13:30~14:30		
生活筋力向上 ゆっくりプログラム 14:00~15:00	健康体操(火) 14:00~15:00		リズム体操 14:00~15:00	健康トレーニング 14:00~14:45
		生活筋力向上 ゆっくりプログラム 15:00~16:00		
すこやか キッズ体操 15:30~16:30	フラダンス 15:15~16:15		骨盤体操 15:15~16:00	
ザ・サーキット 17:00~18:00			すこやか キッズ体操 17:00~18:00	
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

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 1,500円

60分 2,000円

90分 2,500円

◇すこやかキッズ体操 月謝 1,000円/回

◎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