

# 令和3年度 栃尾体育館レッスンスケジュール

赤字の日は休講です。

スケジュールが変更になる場合があります

1月				
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

2月				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28				

3月				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

月	火	水	木	金
				はじめてヨガ 10:00~11:00
			ながら筋トレ ~ゆっくりプログラム~ 11:00~12:00	
			体引き締めエクササイズ ~ザ・サーキット~ 12:30~13:30	
	体引き締めエクササイズ ~ザ・サーキット~ 13:30~14:30			
	ハツラツ健康体操 14:00~15:00		リズム体操 14:00~15:00	やさしい健康体操 14:00~15:00
				健康トレーニング 14:00~14:45
苦手克服 キッズ体育 15:30~16:30	フラダンス 15:15~16:15	ながら筋トレ ~ゆっくりプログラム~ 15:00~16:00	骨盤ゆがみ改善体操 15:15~16:00	
体引き締めエクササイズ ~ザ・サーキット~ 17:00~18:00			キッズかけっこ教室 17:00~18:00	
ホットヨガ 19:30~20:30	<b>NEW</b> ボクシングシェイプ 19:30~20:30	アロマヨガ 19:30~20:30	たのしいエアロピクス 19:30~20:30	

**1回 600円 (都度払い)**

◎回数券11枚が 6,000円で販売中 1回分お得!!

※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

◎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

- ◇苦手克服キッズ体育 (1/17~)
  - ◇キッズかけっこ教室 (1/12~)
- 月謝 1,000円/回

**夜の短期集中教室**

**NEW**

全10回 6,000円(回数券は利用できません)

ボクシングシェイプ	
1月	18日(火)
	25日(火)
2月	1日(火)
	8日(火)
	15日(火)
	22日(火)
3月	1日(火)
	8日(火)
	15日(火)
	22日(火)

**お申込み・お問合せ 長岡市栃尾体育館 ☎52-5571**