

# 令和4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

| 4月 |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    |    | 1  | 2  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| 5月 |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |

| 6月 |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

| 月                    | 火                              | 水                        | 木                               | 金                              | 土                               |
|----------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
|                      |                                |                          | ラウンドフィットネス<br>教室<br>10:00~11:00 | はじめてヨガ<br>10:00~11:00          | 《隔週開催》キッズ体育<br>9:30~10:30       |
|                      |                                |                          |                                 |                                | ラウンドフィットネス<br>教室<br>11:00~12:00 |
|                      | ラウンド<br>ザ・サーキット<br>13:30~14:30 |                          |                                 |                                |                                 |
|                      | ハツラツ健康体操<br>14:00~15:00        | リズム体操<br>14:00~15:00     | やさしい健康体操<br>14:00~15:00         | 健康トレーニング<br>14:00~14:45        |                                 |
|                      | フラダンス<br>15:15~16:15           | 骨盤ゆがみ改善体操<br>15:15~16:00 |                                 |                                |                                 |
|                      |                                |                          | ラウンドフィットネス<br>教室<br>16:00~17:00 |                                |                                 |
|                      |                                | キッズかけっこ教室<br>17:00~18:00 | ラウンド<br>ザ・サーキット<br>17:30~18:30  |                                |                                 |
|                      |                                |                          |                                 |                                |                                 |
| ホットヨガ<br>19:30~20:30 | ボクシングシェイプ<br>19:30~20:30       | アロマヨガ<br>19:30~20:30     | たのしいエアロビクス<br>19:30~20:30       | ラウンド<br>ザ・サーキット<br>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

◇キッズかけっこ教室 (水曜日)

4月 4,000円

5月 3,000円

6月 5,000円

◇キッズ体育 (土曜日)

・ 第1、3、5土曜日クラス

・ 第2、4土曜日クラス

1回 1,000円

## ◇ボクシングシェイプ (短期集中教室)

全10回 6,000円 (6/21、6/28は予備日です。ただし期間中に休講が無ければ、それぞれ1回600円で教室を実施します)

| 開催日 | 4/5 | 4/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 予備日  |      |
|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|
|     |     |      |      |      |      |      |      |      |     |      | 6/21 | 6/28 |

お申込み・お問合せ 長岡市栃尾体育館 ☎52-5571