

令和5年度 栃尾体育館教室スケジュール 4月～6月



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

月	火	水	木	金
1	2	3 観音祭日	4 みどりの日	5 こどもの日
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22 休館日	23	24	25	26
29	30	31		

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26 休館日	27	28	29	30

気になる教室がありましたら体験・途中入会もできます
詳しくはスタッフまでお気軽にお声かけ下さい



教室名	曜日	時間	開催日 / 休講日	定員	受講料
やさしいピラティス	火	14時00分～15時00分	4/11～6/27 (5/2)	15人	11回6,600円
フラダンス		15時15分～16時15分	4/11～6/27 (5/2)	15人	11回6,600円
ボクシングシェイプ		19時30分～20時30分	4/11～6/27 (5/2)	25人	11回6,600円
リズム体操	水	14時00分～15時00分	4/12～6/28 (5/3)	25人	11回6,600円
骨盤ゆがみ改善体操		15時15分～16時00分	4/12～6/28 (5/3)	15人	11回6,600円
リラックスヨガ		19時30分～20時30分	4/12～6/28 (5/3)	15人	11回6,600円
やさしい健康体操	木	14時00分～15時00分	4/13～6/29 (5/4)	25人	11回6,600円
たのしいエアロビクス		19時30分～20時30分	4/13～6/29 (5/4)	25人	11回6,600円
はじめてヨガ	金	10時00分～11時00分	4/14～6/30 (5/5)	20人	11回6,600円
健康トレーニング		14時00分～14時45分	4/14～6/30 (5/5)	20人	※①1回300円

※①参加当日に徴収します。スケジュールは変更となる場合がございます。

お申込み・お問合せ 長岡市栃尾体育館 受付時間平日9時～17時 ☎52-5571