

～あたらしいことを始めるあなたを応援します！～



春の健康応援プログラム

紹介キャンペーン
1回分お得っ!!

紹介していただいた方も紹介された方もうれしい♪♪
美姿勢コンディショニング6,000円→5,400円
さわやか健康教室5,000円→4,500円
※詳しいキャンペーン詳細はお問合せ下さい



美姿勢コンディショニング教室 春のデトックスボディにシフトチェンジ

☆こんな方におすすめ☆

- ・姿勢改善 ・ウエストシェイプ ・すっきりしたい
- ・ストレスマネジメントなど充実の3ヶ月♪

と き : 毎週木曜日 19時45分 ~ 20時45分

開講日 : 4/11から6/20まで(全10回)

【休講日 5/2】

料あ金 : 6,000円 (初回はお試し体験料金 600円)

定あ員 : 20名

持ち物 : 運動しやすい服装、タオル、水分補給用飲料



皆勤賞の方には
ささやかなプレゼントを♪

さわやか健康教室 女性限定の運動教室

☆こんな方におすすめ☆

- ・運動不足解消 ・脳の活性化 ・ダイエット

頭の体操&全身運動で、心も体もスッキリさわやか♪

と き : 毎週金曜日 13時30分 ~ 14時30分

開講日 : 4/12から6/21まで(全10回)

【休講日 5/3】

料あ金 : 5,000円 (初回はお試し体験料金 500円)

定あ員 : 25名

持ち物 : 運動しやすい服装、内履き、タオル、水分補給用飲料



※期間の途中からの参加もOKです!

教室の参加申込み・お問い合わせは、体育館窓口及び下記の電話番号まで

長岡市浦体育館

TEL 0258-92-6910

指定管理者：越路スポーツ振興グループ

開館時間 8時30分～22時

住所 〒949-5406

長岡市浦4802番3号

休館日 毎月第3日曜日17時から
翌日17時まで