

夏の健康応援プログラム

美姿勢コンディショニング教室

知らないところい夏の体調不良

夏の体調不良は秋だけでなく冬にまで影響することも...

秋の元気のための機能運動を行っていきます♪♪

夏バテ解消、だるさを改善したい方にもおすすめ☆

と き : 毎週木曜日 19時45分 ~ 20時45分

開講日 : 7/4から9/12まで(全10回)

【休講日 8/15】

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



さわやか健康教室

体力をつけたいと思っている方♪

疲れたからだをほぐしてゆるめて、

ピシッと締めると元気になります!

まずは週に一度、楽しくからだを動かしましょう☆

と き : 毎週金曜日 13時30分 ~ 14時30分

開講日 : 7/5から9/13まで(全10回)

【休講日 8/16】

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

指定管理者: 越路スポーツ振興グループ

住所 〒949-5406
長岡市浦4802番3号

TEL 0258-92-6910

開館時間 8時30分~22時

休館日 毎月第3日曜日17時から
翌日17時まで