

～体が楽しく動けば心も楽しく動く～

秋の健康応援プログラム

美姿勢コンディショニング教室

美尻トレーニングで引き締まったヒップを手に入れよう！

骨盤底筋トレーニングで内側から健康に！

初心者でも安心のプログラム

と き：毎週木曜日 19時45分～20時45分

開講日：10/3から12/12まで(全10回)

【休講日 10/17】

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

女性限定の運動教室

夏の疲れをほぐしましょう！

有酸素運動を中心に、頭の体操や

筋力トレーニングも行います。

と き：毎週金曜日 13時30分～14時30分

開講日：10/4から12/6まで(全10回)

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