

春の健康応援プログラム

回覧

① さわやか健康教室

女性限定の健康運動教室！

- ・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

日にち：4/8から6/24までの毎週**金曜日**（全10回）
【休講日 4/29・5/20】

時間：13:30~14:30

料金：5,000円（初回はお試し体験料金 500円）

定員：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

② 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

- ・姿勢改善
- ・ウェストシェイプ
- ・ストレスマネジメント

全て手に入る3ヶ月間！



日にち：4/7から6/23までの毎週**木曜日**（全10回）
【休講日 5/5・5/26】

時間：19:45~20:45

料金：6,000円（初回はお試し体験料金 600円）

定員：20名

持ち物：運動しやすい服装、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1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
年末年始（12/28~1/4）