

～体が楽しく動けば心も楽しく動く～



冬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 春を迎えるボディシェイプコース!

☆こんな方におすすめ☆当てはまる方は即参加!

- ・体重が気になる
- ・すっきりしたい
- ・冬太りがこわい
- ・春に備えて体づくりをしたい

とき：毎週木曜日 19時45分～20時45分

開講日：1/12から3/23まで(全10回)

【休講日 2/23】

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

普段使っていない筋肉を刺激して全身を動かします!
寒さに負けず一週間に一度、楽しくカラダを動かして
笑顔あふれる日々を送りましょう♪

とき：毎週金曜日 13時30分～14時30分

開講日：1/13から3/24まで(全10回)

【休講日 2/24】

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