

## ＜令和7年度12月～3月＞フィットネス教室レッスン日程表

教室名		時間	回数	受講料	会場	12月				1月				2月				3月				
月	ピラティス	10:00～11:00	11回	8,800円	FS	1	8	22		5	26			2	9			2	9	23	30	
	はじめてヨガ	11:45～12:45	11回	8,800円	FS	1	8	22		5	26			2	9			2	9	23	30	
	たのしいフラダンス	13:30～14:30	11回	8,800円	FS	1	8	22		5	26			2	9			2	9	23	30	
	骨盤体操	19:30～20:30	11回	8,800円	FS	1	8	22		5	26			2	9			2	9	23	30	
	バレトン	19:30～20:30	9回	7,200円	会議室	1	8	22			26			2	9			2	9		30	
火	はじめてヨガA	10:00～11:00	17回	13,600円	FS	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
	バレトンA	10:30～11:30	15回	12,000円	会議室	2	9	16	23		13	20	27	3	10	17	24	3	10	17		31
	はじめてヨガB	11:10～12:10	17回	13,600円	FS	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
	ハツラツ健康体操A	13:00～14:00	17回	13,600円	FS	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
	ハツラツ健康体操B	14:10～15:10	17回	13,600円	FS	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
	体操教室 (小学1～3年生)	16:00～16:50	9回	9,000円	器械 体操場	2	9	16	23	照明取替工事のためお休み				照明取替工事のためお休み				3	10	17	24	31
	体操教室 (小学4～6年生)	17:00～17:50	9回	9,000円	器械 体操場	2	9	16	23	照明取替工事のためお休み				照明取替工事のためお休み				3	10	17	24	31
	ピラティス	19:00～20:00	17回	13,600円	FS	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
	バレトンB	19:00～20:00	16回	12,800円	会議室	2	9	16	23		13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
	はじめてヨガC	20:10～21:10	17回	13,600円	FS	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
	たのしいフラダンス	20:10～21:10	17回	13,600円	会議室	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
	シェイプアップ ボクシング	20:10～21:10	17回	13,600円	小アリ	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31

●見学は無料 ●体験は空きがある教室のみ受け付けております。各教室1回限り800円(体操教室は1,000円) ●入会は空きがある教室のみ受け付けております。途中入会は受講料お問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ】 長岡市市民体育館 0258-34-2700

# ＜令和7年度12月～3月＞フィットネス教室レッスン日程表

教室名	時間	回数	受講料	会場	12月				1月				2月			3月					
					3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	25	
水	エアロピクス	10:00～11:00	15回	12,000円	FS	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	25
	はじめてヨガA	11:10～12:10	15回	12,000円	FS	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	25
	はじめてヨガB	12:20～13:20	15回	12,000円	FS	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	25
	男性のための体力づくり教室	13:30～14:30	15回	12,000円	FS	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	25
	太極拳教室	15:00～16:30	15回	12,000円	剣道場 ※FS	3※	10※	17※	24※	7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	25
	はじめてヨガC	19:00～20:00	15回	12,000円	FS	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	25
	はじめてヨガD	20:10～21:10	15回	12,000円	FS	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	25
木	エアロピクス	10:00～11:00	16回	12,800円	小アリ	4	11	18	25	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	はじめてヨガA	10:00～11:00	16回	12,800円	FS	4	11	18	25	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	はじめてヨガB	11:10～12:10	16回	12,800円	FS	4	11	18	25	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	ピラティスA	12:20～13:20	16回	12,800円	FS	4	11	18	25	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	たのしいフラダンス	13:30～14:30	16回	12,800円	FS	4	11	18	25	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	はじめてヨガC	19:00～20:00	16回	12,800円	FS	4	11	18	25	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
	ピラティスB	20:10～21:10	16回	12,800円	FS	4	11	18	25	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26
金	はじめてヨガA	10:00～11:00	15回	12,000円	FS	5	12	19	26	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	27	
	ピラティス	11:10～12:10	15回	12,000円	FS	5	12	19	26	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	27	
	いきいき健康体操	13:30～14:30	15回	12,000円	FS	5	12	19	26	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	27	
	ZUMBA	19:00～20:00	15回	12,000円	FS	5	12	19	26	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	27	
	はじめてヨガB	20:10～21:10	15回	12,000円	FS	5	12	19	26	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	27	
土	腰痛予防改善	15:00～16:00	16回	12,800円	FS	6	13	20	27	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28
	ジュニアヒップホップA 対象：小学1年～4年	16:15～17:15	16回	12,800円	FS	6	13	20	27	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28
	ジュニアヒップホップB 対象：小学5年～中学3年	17:30～18:30	16回	12,800円	FS	6	13	20	27	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28
	はじめてヨガA	19:00～20:00	16回	12,800円	FS	6	13	20	27	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28
	はじめてヨガB	20:10～21:10	16回	12,800円	FS	6	13	20	27	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28

●見学は無料 ●体験は空きがある教室のみ受け付けております。各教室1回限り800円(体操教室は1,000円) ●入会は空きがある教室のみ受け付けております。途中入会は受講料お問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ】 長岡市市民体育館 0258-34-2700