＜令和8年度4月～7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	4月		5月					6月					7月				
月	ピラティス	10:00～11:00	9 回	7,200 円	FS	27		11	25				8	22	29			6	13	27		
	ヨガ	11:45～12:45	9 回	7,200 円	FS	27		11	25				8	22	29			6	13	27		
	フラダンス	13:30～14:30	9 回	7,200 円	FS	27		11	25				8	22	29			6	13	27		
	骨盤体操	19:30～20:30	9 回	7,200 円	FS	27		11	25				8	22	29			6	13	27		
	バレトン	19:30～20:30	8 回	6,400 円	会議室	27		11	25				8		29			6	13	27		
火	ヨガA	10:00～11:00	12 回	9,600 円	FS	21	28	12	19				2	9	16	23	30	7	14	28		
	バレトンA	10:30～11:30	10 回	8,000 円	会議室	21	28		19				2	9	16		30	7	14	28		
	ヨガB	11:10～12:10	12 回	9,600 円	FS	21	28	12	19				2	9	16	23	30	7	14	28		
	ハツラツ健康体操A	13:00～14:00	12 回	9,600 円	FS	21	28	12	19				2	9	16	23	30	7	14	28		
	ハツラツ健康体操B	14:10～15:10	12 回	9,600 円	FS	21	28	12	19				2	9	16	23	30	7	14	28		
	体操教室 (小学1～3年生)	16:00～16:50	12 回	12,000 円	器械 体操場	21	28	12	19	26			2	9	16	23	30	7	14			
	体操教室 (小学4～6年生)	17:00～17:50	12 回	12,000 円	器械 体操場	21	28	12	19	26			2	9	16	23	30	7	14			
	ピラティス	19:00～20:00	13 回	10,400 円	FS	21	28	12	19	26			2	9	16	23	30	7	14	28		
	バレトンB	19:00～20:00	12 回	9,600 円	会議室	21	28	12	19	26			2	9	16		30	7	14	28		
	ヨガC	20:10～21:10	13 回	10,400 円	FS	21	28	12	19	26			2	9	16	23	30	7	14	28		
	フラダンス	20:10～21:10	12 回	9,600 円	会議室	21	28	12	19	26			2	9	16		30	7	14	28		
	シェイプアップ ボクシング	20:10～21:10	13 回	10,400 円	小アリ	21	28	12	19	26			2	9	16	23	30	7	14	28		
水	エアロビクス	10:00～11:00	13 回	10,400 円	FS	22		13	20	27			3	10	17	24		1	8	15	22	29
	ヨガA	11:10～12:10	13 回	10,400 円	FS	22		13	20	27			3	10	17	24		1	8	15	22	29
	ヨガB	12:20～13:20	13 回	10,400 円	FS	22		13	20	27			3	10	17	24		1	8	15	22	29
	男性のための 体力づくり教室	13:30～14:30	13 回	10,400 円	FS	22		13	20	27			3	10	17	24		1	8	15	22	29
	太極拳教室	15:00～16:30	13 回	10,400 円	FS	22		13	20	27			3	10	17	24		1	8	15	22	29
	ヨガC	19:00～20:00	13 回	10,400 円	FS	22		13	20	27			3	10	17	24		1	8	15	22	29
	ヨガD	20:10～21:10	13 回	10,400 円	FS	22		13	20	27			3	10	17	24		1	8	15	22	29
木	エアロビクス	10:00～11:00	13 回	10,400 円	小アリ	23	30	7	14	21			4		18	25		2	9	16	23	30
	ヨガA	10:00～11:00	15 回	12,000 円	FS	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
	ヨガB	11:10～12:10	15 回	12,000 円	FS	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
	ピラティスA	12:20～13:20	15 回	12,000 円	FS	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
	フラダンス	13:30～14:30	15 回	12,000 円	FS	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
	ヨガC	19:00～20:00	15 回	12,000 円	FS	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
	ピラティスB	20:10～21:10	15 回	12,000 円	FS	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
金	ヨガA	10:00～11:00	15 回	12,000 円	FS	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
	ピラティス	11:10～12:10	15 回	12,000 円	FS	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
	いきいき健康体操	13:30～14:30	15 回	12,000 円	FS	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
	ZUMBA	19:00～20:00	15 回	12,000 円	FS	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
	ヨガB	20:10～21:10	15 回	12,000 円	FS	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
土	腰痛予防改善	15:00～16:00	13 回	10,400 円	FS	25		2	9	16	23		6	13	20	27		4	11	18	25	
	ジュニアヒップホップA 対象：小学１年～4年	16:15～17:15	11 回	11,000 円	FS	25		2	9	16	23		6	13	20			4	11		25	
	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	11 回	11,000 円	FS	25		2	9	16	23		6	13	20			4	11		25	
	ヨガA	19:00～20:00	13 回	10,400 円	FS	25		2	9	16	23		6	13	20	27		4	11	18	25	
	ヨガB	20:10～21:10	13 回	10,400 円	FS	25		2	9	16	23		6	13	20	27		4	11	18	25	

●見学は無料です。●空きがある教室は途中入会受け付けております。教室の空き状況や受講料お問い合わせください。

LINE公式アカウントができました!
各種ご案内や臨時休講など緊急時のお知らせを配信していきます。
お友だち登録をよろしくお願い致します。
※配信専用アカウントです。※緊急時のお知らせは、迅速な案内を行うためLINE公式アカウントと市民体育館WEBサイトにて行います。個別の電話連絡は致しませんのでLINEまたはWEBサイトを必ずご確認いただきますようお願い致します。

【申し込み・問い合わせ】　長岡市市民体育館　0258-34-2700