

総合型地域スポーツクラブ

～大人の教室紹介～

会員募集中!

金・土・日 連携教室

☆コンディショニングエアロ

日時 金曜日 ①19:30～20:30
会場 中央公民館
対象 大人(中学生～) 定員 各25名
参加費 週1回2,200円/月、週2回～3,300円/月
(別途、年会費・保険料)
ひとこと 美姿勢、調子の良い状態の関節や筋肉の動きを作って
から楽しく有酸素運動へ

☆ステップ運動

日時 土曜日 13:00～14:00
会場 武道館 剣道場
対象 大人(中学生～) 定員 20名
参加費 週1回2,200円/月、週2回～3,300円/月
(別途、年会費・保険料)
ひとこと ステップ台を使い昇降運動。下半身強化、シ
ェイプアップ、膝痛・転倒予防。

☆バレトン

日時 土曜日 19:00～20:00
会場 市民武道館 剣道場
対象 大人(中学生～) 定員 25名
参加費 週1回2,200円/月、週2回～
3,300円/月(別途、年会費・保険料)
ひとこと フィットネスやヨガなど様々な
動きを用いながら楽しく動き
ながら代謝をあげていきます。



☆スッキリ美肌体操

日時 日曜日 9:15～10:15
会場 市民武道館 剣道場
対象 大人(中学生～) 定員 25名
参加費 週1回2,200円/月、週2回～3,300円/月
(別途、年会費・保険料)
ひとこと 毎回異なる講師がヨガや骨盤体操、有酸素運動
などのレッスンが受けられます。朝、体を動か
すことでスッキリ一日を過ごせます

「共通事項」

- ◆参加ご希望の方は、総合体育館までご連絡ください。
- ※2教室目以降の体験は参加料(600円)が発生します
- ※活動中に撮影した写真は広報目的で使用することがあります
- ◎他にもダイエットボクシング、ヨガ、ピラティス、
筋トレピクス、様々な教室があります!
- 詳しくはホームページをご覧ください。事務局までお問
合わせください。

～連携教室～



4教室いずれに申込された方は、どこに

参加しても構いません。(いずれかを組み合わせて

OK。月4回以内は2,200円。5回以上は3,300円)

【問い合わせ先・申込先】

NPO 法人 見附市総合型地域スポーツクラブ
〒954-0034 見附市月見台1-9-1 見附市総合体育館内
TEL 62-3661 FAX 62-1000 (受付時間 平日9時～17時30分)

ホームページ・facebookは↓

npo 見附市総合型

検索



←ホームページのQR



←facebookのQR