

今年もあとわずか、でもまだ間に合う！

岩室はじめて～けんこう教室



- ・運動を始めても長続きしない...
- ・ヨガを始めてみたいけど敷居が高そう...
- ・料金が高そう.....

そんな悩みをお持ちの方！
ぜひこの機会に「はじめて」みませんか！？
すべて初心者向けの教室です♪
教室には途中参加でもOK！
都度支払いなので、予定が合わなくても安心！



先着
20名



先着
20名



先着
20名

はじめての ヨガ教室

開催日時

9月10日(火)～
11月12日(火)
毎週火曜日 全10回
10:00～11:00

内容

ヨガの呼吸法やポーズ
を丁寧にレッスンして頂
けますので初心者の方
でも安心して
ご参加頂けます

講師

松岡 先生

料金

1回600円

備考

動きやすい服装、室内シュー
ズ、飲み物、ヨガマットをご持参
下さい。
*ヨガマットがない方は
貸出もいたします

はじめての エアロビ ピラティス

開催日時

10月2日(水)～
11月20日(水)
毎週水曜日 全8回
13:30～14:30

内容

初心者向けのエアロビ
とピラティス。
教室内でどちらのエク
ササイズも体験するこ
とができます！

講師

樋口 先生

料金

1回600円

備考

動きやすい服装、室内シュー
ズ、飲み物をご持参下さい。

はじめての 骨格コンディショニング

開催日時

9月12日(木)～
11月28日(木)
毎週木曜日10回
14:00～15:00(60分)
※9/26、10/10休み

内容

ストレッチなどゆっくりし
た運動で体の不調を改
善してリフレッシュする
ことができます！

講師

本名 先生

料金

1回600円

備考

動きやすい服装、室内シュー
ズ、飲み物、ヨガマットをご持
参下さい。
※ヨガマットが無い方は貸出
しもいたします。

岩室体育館

☎ 0256-78-8705
新潟県新潟市西蒲区西中860

休館日 : 月曜日
受付時間 : 8:30～21:00