

各教室開催スケジュール

教室名	時間・対象	日程	定員	料金	予約
シェイプアップ運動教室	成人 10:00～10:45	1月 16日(木) 23日(木) 30日(木) 2月 6日(木)	各10名	¥500	LINE・電話 又は 受付にて
筋力トレーニング教室	成人 10:00～10:45	1月 17日(金) 24日(金) 31日(金) 2月 7日(金)	各10名	¥500	
自重パーソナルトレーニング	成人 日時相談	相談		¥3,000	

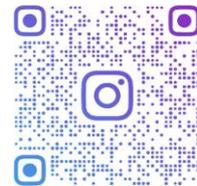
予約開始：1月5日（日曜日）～

問合せ：MCMフェニックスグループ
長岡市営陸上競技場 担当：桐生
TEL：0258-27-6300

施設SNS



Instagram



ATHLETICS_STADIUM.NAGAOKA