

# 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
①施設無料開放日 & ②体組成測定会	対象:どなたでも ①13:00~17:00 ②9:00~17:00	8月18日(日)	無し	無料	LINE・電話 又は 受付にて
ミズノ走り方教室	小学1~3年生 15:00~16:15 ※雨天中止	8月25日(日)	10名	¥1,100	
【定期】走り方教室	小学1~3年生 18:00~19:00 ※雨天中止	8月19日(月) 26日(月) 9月2日(月) 9日(月)	15名	¥1,000	
【定期】走り方教室	小学4~6年生 18:00~19:00 ※雨天中止	8月16日(金) 23日(金) 30日(金) 9月6日(金)	各15名	¥1,000	
シェイプアップ運動教室	成人 ①14:00~14:45 ②10:00~10:45	①8月22日(木) 29日(木) ②9月5日(木)	各10名	¥500	
筋力トレーニング教室	成人 ①14:00~14:45 ②10:00~10:45	①8月16日(金) 23日(金) ②30日(金) 9月6日(金)	各10名	¥500	
ランニング教室	中学生以上 19:15~20:30 ※雨天中止	8月16日(金) 23日(金) 30日(金) 9月6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：8月1日（木曜日）～**

問合せ：MCMフェニックスグループ

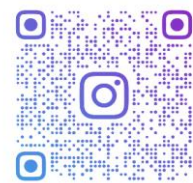
長岡市営陸上競技場 担当：桐生

TEL：0258-27-6300

施設SNS



Instagram



ATHLETICS\_STADIUM.NAGAOKA