

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
親子運動あそび	4～6歳と保護者 ①10:00～10:50 小学1～2年生と保護者 ②14:00～14:50 ※雨天中止	6月30日(日)	各10組	¥500	LINE・電話 又は 受付にて
【定期】走り方教室	小学1～3年生 18:00～19:00 ※雨天中止	6月 17日(月) 24日(月) 7月 1日(月) 8日(月)	各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	6月 14日(金) 21日(金) 28日(金) 7月 5日(金)	各15名	¥1,000	
ランニング教室	中学生以上 19:15～20:30 ※雨天中止	6月 14日(金) 21日(金) 28日(金) 7月 5日(金)	各10名	¥500	
シェイプアップ運動教室	成人 10:00～10:45	6月13日(木) 20日(木) 27日(木) 7月 4日(木)	各10名	¥500	
筋力トレーニング教室	成人 10:00～10:45	6月 21日(金) 28日(金) 7月 5日(金)	各10名	¥500	
ポールストレッチ	成人 14:00～14:45	6月 21日(金) 28日(金) 7月 5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：6月1日（土曜日）～

問合せ：MCMフェニックスグループ

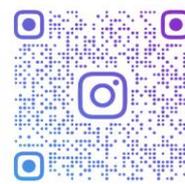
長岡市営陸上競技場 担当：桐生

TEL：0258-27-6300

施設SNS



Instagram



ATHLETICS_STADIUM.NAGAOKA