

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
幼児親子走り方教室	4~6歳と保護者 ①10:00~10:45 ②14:00~14:45	5月25日(日)	①② 各15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	5月26日(月) 6月 2日(月) 9日(月)	各15名	¥1,000	
【定期】走り方教室	小学4~6年生 18:00~19:00	5月30日(金) 6月 6日(金)	各15名	¥1,000	
ランニング教室	中学生以上 19:15~20:30	5月30日(金)	10名	¥500	
シェイプアップ教室	成人 10:00~10:45	5月 15日(木) 22日(木) 29日(木) 6月 5日(木)	各10名	¥500	
筋力トレーニング	成人 10:00~10:45	5月 16日(金) 23日(金) 30日(金) 6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	各1名	¥3,000	

予約開始：5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

LINE



インスタグラム



ATHLETICS_STADIUM.NAGAOKA