

# 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 ①10:00～10:45 小学1～2年生と保護者 ②14:00～14:45 ※雨天中止	7月21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	7月22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	7月 12日(金) 19日(金) 26日(金) 8月 9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	7月12日(金)	10名	¥500	
シェイプアップ運動教室	成人 ①10:00～10:45 ②14:00～14:45	①7月11日(木) 18日(木) ②7月25日(木) 8月 8日(木)	各10名	¥500	
筋力トレーニング教室	成人 ①10:00～10:45 ②14:00～14:45	①7月12日(金) 19日(金) ②7月26日(金) 8月 9日(金)	各10名	¥500	
モルック体験会	小学4年生以上 14:00～17:00 上記時間内に30分刻みで6枠	7月13日(土) 14日(日) 15日(月・祝)	1枠12名	無料	
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：7月1日（月曜日）～**

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