

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 14:00～14:45 ※雨天中止	11月9日(土)	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	10月21日(月) 28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	10月11日(金) 18日(金) 25日(金) 11月1日(金) 8日(金)	各15名	¥1,000	
シェイプアップ運動教室	成人 10:00～10:45	10月17日(木) 24日(木) 31日(木) 11月7日(木)	各10名	¥500	
筋力トレーニング教室	成人 10:00～10:45	10月11日(金) 18日(金) 25日(金) 11月1日(金) 8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	10月11日(金) 18日(金) 25日(金) 11月1日(金) 8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：10月1日（火曜日）～

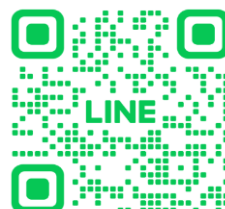
問合せ：MCMフェニックスグループ

長岡市営陸上競技場 担当：桐生

TEL：0258-27-6300

施設SNS

LINE



Instagram



ATHLETICS_STADIUM.NAGAOKA