



NBG 秋冬の運動教室 ご案内



8/6(日) 8/20(日) 11/19(日) 12/17(日) 2/18(日) 発行「あきは区役所だより」に掲載予定!

教室名	対象	募集定員	曜日	回数 (無料会合)	時間	日にち予定	受講料 (一括払)	講師	備考	一般申込期間
やってみよう! ほっこり ヨガ教室	18歳以上 高校生不可 ※やさしくヨガをしたい方	40名 程度	金	全 27回	10:30-11:30 (60分)	8/18 8/25 9/1 9/8 9/15 9/22 9/29 10/6 10/13 10/20 10/27 11/10 11/17 11/24(予備日) 12/1 12/8 12/15 12/22 1/12 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 3/1 3/8 3/15 3/22 3/29(予備日)	¥6000 + ¥7000		初回は無料体験会 ※やさしくヨガをしたい方向け ※1回毎参加は¥600	R5/8/11 (金) 9:30-
好評 しゃっきり ヨガ教室	18歳以上 高校生不可 ※しっかりヨガをしたい方	40名 程度	火	全 29回	14:00-15:00 (60分)	8/22 8/29 9/5 9/12 9/19 9/26 10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28(予備日) 12/5 12/12 12/19 12/26 1/9 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/5 3/12 3/19 3/26(予備日)	¥6500 + ¥7500	井島 一美 先生	初回は無料体験会 ※しっかりヨガをしたい方向け ※1回毎参加は¥600	
注目! ロコモフレイル 予防教室	60歳以上の 軽運動可能な方	15名 程度	月	1回 単発	10:30-11:30 (60分)	8/21 ※災害や感染症等、施設の都合で開催できない場合は 予備日を設けずそのまま中止とさせていただきます。ご了承ください。	参加 無料	当館 職員	ロコモティブシンドロームと フレイル予防のための 座学と体力テスト2種を実施	
おすすめ! はつらつ 健康教室	60歳以上の 軽運動可能な方 ※60歳未満応相談	15名 程度	月	全 17回	10:30-11:30 (60分)	8/28 9/4 9/25 10/2 10/16 10/30 11/6 11/20 11/27(予備日) 12/4 12/18 12/25 1/15 1/29 2/5 2/19 3/4 3/18 3/25(予備日)	¥3500 + ¥4500		初回は無料体験会 ※1回毎(60分参加)は¥600 ※1回毎(30分参加)は¥300	
大人気! 小学生 スポレク教室	楽しく身体を動かしたい 小学3-6年生	15名 程度	月	全 18回	17:30-18:30 (60分)	8/21 8/28 9/4 9/25 10/2 10/16 10/30 11/6 11/20 11/27(予備日) 12/4 12/18 12/25 1/15 1/29 2/5 2/19 3/4 3/18 3/25(予備日)	¥4000 + ¥4500		初回は無料体験会 ※1回毎参加は¥600	
やってみよう! キッズ スポレク教室	楽しく身体を動かしたい 小学1-3年生	15名 程度	金	全 15回	17:30-18:20 (50分)	8/25 9/8 9/15 9/29 10/6 10/20 10/27 11/10 11/17 11/24(予備日) 12/8 12/15 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16(予備日)	¥4000 + ¥3000	当館 職員	初回は無料体験会 ※1回毎参加は¥600	
大好評 親子 スポレク教室	年中・年長・小学1年と その保護者	10組 程度	金	全4回 (※1)	17:30-18:20 (50分)	3/1 3/8 3/15 3/22	¥500 (※1)		(※1) お支払いは1回毎のみとさせていただきます、 教室が開催できない回は予備日を設けず、 その回は中止とさせていただきます。	R6/2/20 (水) 9:30-
高品質 ミニバス教室 体験会	①年中中国児-小学1年 ②小学2年-小学3年 ③小学4年-小学6年	各10名 程度	水	①② 16:40-17:40(60分) ③ 17:45-18:45(60分)		【秋】 2023/9/6 (※2) お申込期間 8/23(水)9:30 - 9/4(月)17:00 【冬】 2024/1/10 (※2) お申込期間 12/20(水)9:30 - 2024/1/8(月)17:00	参加 無料	アルビ BB スタッフ	当館で通年開催している ミニバス教室の体験会です	※2

当館教室
会員様は
一般申込
開始日
の
1日前
まで
会員先行
申込が
できます!

- ※ お客様のご都合で欠席された分の受講料は返金出来ませんのでご了承ください。
- ※ 人数が少ない場合や社会情勢の変化、ウイルス感染の拡大状況等で予定が変更・中止になる場合がございます。
- ※ 「予備日」は台風や大雪などのやむを得ない理由で予定日に教室を開催できなかった場合の振替開催日の事です。
- ※ 会場内での水分補給は蓋のできるものをお願いいたします。また会場の床が濡れないようにご協力をお願いいたします。
- ※ 感染症対策のため、使用用具はなるべくご持参いただけますようお願いいたします。
- ※ その他、感染症対策のためにお願いすることがあるかもしれません。ご協力をお願いいたします。



新津B&G海洋センター
〒956-0802 新潟市秋葉区七日町2186-9
☎ 0250-23-4800
※ AM9時 から PM10時 迄 (休館日を除く)
HP : <https://nbgkyc.com/>

