



秋のNBG運動教室 ご案内

8/16 ・ 9/20 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	時間	回数 (無料会含)	日 ち	受講料	講師	備考	申込開始
たのしい ヨガ教室	18歳以上高校生不可 25名程度	火	9:30-10:30 (60分)	全11回	10/6(無料) 10/13 10/20 10/27 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8 12/15 12/22	6000円 (一括払)	キラナ ヨガスタジオ 井島先生他		9/22 (火・祝) 10:00～
おすすめ! たのしい はつらつ 健康教室	主に60歳以上の 軽運動可能な方10名程度 ※初参加の方は74際迄	火	14:00-15:00 (60分)	全9回	10/13 10/20(無料) 10/27 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8 12/15	500円 (1回毎)	当館職員	高齢者の方の自律と自立を支援する 筋トレ・ウォーキング・脳トレ・骨トレ・ リズムトレーニング・体力測定・ スポーツレクリエーション	
注目! ロコモ フレイル 予防教室	主に60歳以上の 軽運動可能な方10名程度 ※初参加の方は74際迄	火	14:00-15:00 (60分)	全1回	10/13	無料		ロコモティブシンドロームとフレイルの違いを 座学で解りやすく説明して項目チェック。 また実技パートではロコモの動作チェックを 実施し、予防の為の運動等をご紹介します	
大人気! たのしい スポレク 教室	楽しく身体を動かしたい 小学3年生-中学1年生 10名程度	火	17:30-18:30 (60分)	全15回	9/1(無料) 9/8 9/15 9/29 10/6 10/13 10/20 10/27 11/10(無料) 11/17 11/24 12/1 12/8 12/15 12/22	500円 (1回毎)		スポーツの基本動作に着目した コーディネーショントレーニング 体力測定 リズムトレーニング スポーツレクリエーション	8/18 (火) 10:00～

※ 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感染症などの社会情勢の変化で予定が変更・中止になる場合がございます。

※ 会場内での水分補給は蓋のできるものでお願いいたします。また会場の床が濡れないようにお願いいたします。

※ 詳細やご興味のある方は当館までお気軽にお問合せください。



～お申込み・お問合せ～

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/>