

長野県立武道館

無料体験教室 参加者募集!

4月から始まる
新教室♪
無料で体験
できます!



LET'S
STARTING
SPORTS ♪



難くないので
運動初心者でも
安心して楽しめます



長野県立武道館
3周年記念Week



ご予約受付中☎
お気軽に
お問い合わせください



※無料体験教室のご参加は各1回とさせていただきます。複数日開催する教室は下記の日程から1つお選びください。

開催日	教室名	時間	対象	定員	内容
3/21	シェイプアップヨガ (中級者向け)	19:00~19:50	中学生以上	15名	体幹を鍛え、インナーマッスルに働きかける中級者向けアクティブヨガ。
3/21	優しい夜ヨガ (初心者向け)	20:00~20:50	中学生以上	15名	自律神経の動きを整え、心身リラックスが期待できるストレッチ多めの初心者向けヨガ。
3/26	ボディケア・リンパ	13:30~14:30	中学生以上	15名	誰でも簡単!セルフリンパケアでデトックス。
3/26	優しいヨガ(初心者向け)	14:45~15:45	中学生以上	15名	気軽にヨガ体験!ストレッチ多めの初心者向けヨガ。
3/27	リズムエクササイズ	19:30~20:30	中学生以上	15名	有酸素運動メインのダンスエクササイズ。
3/28	シェイプアップヨガ (中級者向け)	19:00~19:50	中学生以上	15名	体幹を鍛え、インナーマッスルに働きかける中級者向けアクティブヨガ。
3/28	優しい夜ヨガ (初心者向け)	20:00~20:50	中学生以上	15名	自律神経の動きを整え、心身リラックスが期待できるストレッチ多めの初心者向けヨガ。
3/30	ゆるゆるトレーニング	10:00~10:45	中学生以上	15名	ストレッチポールを使った簡単な筋力トレーニング。
4/1	リズムエクササイズ	14:00~15:00	中学生以上	15名	有酸素運動メインのダンスエクササイズ。

教室プログラム

教室参加者募集中!!

★ 予約優先 ★
★ 月予約可能 ★



『ゆるゆるストレッチ』

開催日: 毎週火曜日
時間: 10:00~11:00
料金: 1回500円
定員: 15名
予約受付: 毎月20日から
ストレッチポールを使い全身ストレッチを行います。
ポールは貸出無料です。



『エアロスリムキックボクシング』

開催日: 毎週水曜日
時間: 19:30~20:30
料金: 1回700円
定員: 15名
予約受付: 毎月25日から
音楽に合わせてパンチ&キック等を中心とした有酸素運動を行います。



『身体の変化に備える美ヨガ』

開催日: 第1・第3木曜日
時間: 10:00~11:15
料金: 1回700円
定員: 15名
予約受付: 毎月20日から
心身の緊張をほぐし、自律神経を整えます。
ヨガマットは貸出無料です。



『ザ・サーキット』

開催日: 毎週金曜日
時間: ① 11:00~11:45
② 19:30~20:15
料金: 1回500円
定員: 各15名
予約受付: 毎月20日から
音楽に合わせて有酸素運動と簡単な筋力トレーニングを交互に行います。

グローバルLIVE英会無料体験教室 ~こども英会話教室~

開催日時

① 4月21日(金) 17:00~17:50

② 4月28日(金) 17:00~17:50

対象: 小学生

定員: 10名



オーストラリアのネイティブ講師とオンラインLIVEでつながり、リスニングとスピーキングを中心に楽しみながら英語を学べる体験型レッスン教室です。今回は無料で体験できます。ぜひお気軽にご予約ください。

詳しくはこちらから→



グローバルLIVE英会話

長野県立武道館 3周年記念感謝Day

日頃の感謝を込めて...

4月1日(土) 個人利用
最大2時間利用**無料**

※武道・卓球・バドミントン・バレー・他
ラウンドフィットネス、器具代も**無料**です。



長野県立武道館

〒385-0011
佐久市猿久保165-1
☎0267-78-5370

※詳しくは長野県立武道館HPまで

