

武道・スポーツ健康づくり 教室開催



武道 教室

柔道

19:30 - 21:00
柔道寝技教室

2/5
より

毎週水曜日

空手

17:00 - 18:00 親子空手教室

18:15 - 19:15 こども空手教室

19:30 - 21:00 中学生以上
大人空手教室

2/6
より

毎週木曜日

1月より
受付開始

柔道・空手は事前
の申込みが必要です。受
付にて申込書をご記入
ください。

2カ月8回

料金 3,000円

スポーツ健康づくり 教室

トランポックス

一人用のトランポリンを使って、
楽しくできる有酸素運動です。

1/20
より 毎週月曜日
10:00 - 11:00
(受付 9:30 -)

定員20名程

スローエアロビック

音楽に合わせて、気楽に、簡単にできる
軽運動です。

1/22
より 毎週水曜日
10:00 - 11:00
(受付 9:30 -)

定員20名程

ヨガ

「やさしい朝ヨガ」
～心と身体を整える～

1/6
より 毎週月曜日
10:30 - 12:00

「脂肪燃焼ヨガ」
～くびれ・美尻～

1/9
より 毎週木曜日
10:30 - 12:00

スポーツ健康づくり教室は、
事前の申し込みは必要ありま
せん。トランポックス、スローエア
ロは室内シューズを持参し動きや
すい服装でお越しください。

持ち物・・・タオル・飲み物
★ヨガマットは有料でレンタルしております。

料金 1回 700円
回数券の販売もしております。

トレーニングルーム TRAINING ROOM

営業時間 9:00 - 21:00

トレーニングルームを初めてご利用になる方は、必ず初回講習会を受講してください。(無料)



有酸素マシン12台
筋力マシン12台
フリーウエイト6台
デジタル体重計
全自動血圧計

① 初回講習会申し込み
受付でお申し込みください。

② 初回講習会
初回講習会開催時間

月・水・木・金 10:00～、15:00～、19:00～
土・日 10:00～、13:00～、19:00～

③ 利用開始

詳しくは受付にお問合せください。

- 室内シューズ
- 運動ができる服装
- 本人確認書類

★希望者が多い場合、臨時で開催する可能性があります。

★講習は1時間程度です。

利用料金	1回券(3時間)	回数券(11回分)
大人	330円	3,300円
高校生	220円	2,200円
中学生 ※1	160円	1,600円
高齢者 ※2	160円	1,600円

※1 中学生のご利用は保護者の同伴、または指導者の引率が必要です。

※2 高齢者は65歳以上です。受付に運転免許証、保険証等をご提示ください。

※休館日以外にも大会やメンテナンス等でご利用いただけない場合がございます。

※小学生以下は立ち入り禁止です。(お子様連れでのご利用はできません。)

謙信公武道館
新潟県立武道館

所在地 〒943-0176 新潟県上越市戸野目古新田375(上越総合運動公園内)
電話番号 025-520-8897
休館日 毎週火曜日(祝日は開館)、年末年始(12月29日～1月1日)
指定管理者 株式会社PF1新潟県立武道館サービス

<https://niigatabudokan.com/>

