



ヨガ教室



ピンポン倶楽部

〒949-6363
 新潟県南魚沼市下一日市31-1
 南魚沼市トレーニングセンター内
 TEL：025-783-3290
 FAX：025-783-3291

最新情報は

スポーツ&ライフ南魚沼 [検索](#)



楽しい教室がもりだくさん!!

スポーツ教室		
教室名	内容	対象
エアロビクス教室	体力がなくても大丈夫！有酸素運動で体力作りやダイエットに！	どなたでも
ヨガ教室	心がほんわか和む場所！心も体も美しくリフレッシュ。初心者からステップアップまで。	どなたでも
ナーラーヨガ教室	ヨガオビを使い骨盤を整えていくオリジナルメソッドです。	どなたでも
セルフコンディショニング&ヨガ教室	むくみ、肩、首コリなど体も心も本来の自分へスッと戻す。	どなたでも
ピラティス教室	体幹を鍛え姿勢改善、ケガの予防、ダイエットに！内側から鍛え理想のボディを目指しましょう！	どなたでも
ボクシングフィットネス教室	リズムに乗ってシェイプアップ パンチ！キック！でストレス発散！！	どなたでも
ボルダリング教室	ボルダリングを始めてみたい方に！	どなたでも
基礎子供のトランポリン教室	スポーツの基礎となる体感やバランス感覚を養うのに最高の運動です！優しい講師が楽しく教えてくれます！	3歳から中学生
基礎大人のトランポリン教室		高校生以上
総合体操教室	マット、跳び箱などいろいろな体の使い方を楽しく学びましょう！運動神経をググッと伸ばすチャンスです！	小学1～4年生
ゆるラン教室	正しいジョギングとウォーキングで運動不足を解消！ダイエットをしたい人集まれ！！	どなたでも
ガチラン!!教室	目標タイム更新や本気でレベルアップを目指す人へ！	どなたでも
ナイターテニス教室	初心者から中級者まで南魚沼市テニス協会のコーチが丁寧に指導を行います！	どなたでも

スポーツクラブ		
ピンポン倶楽部	平日の午前中に体を動かし運動不足解消に！	どなたでも
ナイターテニスクラブ	初心者の方も大歓迎！沢山の仲間とワイワイと！	19歳以上

文化教室		
一暮らしの書一美文字講座	のし紙の名前など暮らしで使う文字を美しく書くための講座です。	どなたでも
写真講座	写真を見ながらよりよい作品作りをアドバイスします。	どなたでも
季節のフラワーアレンジメント	季節ごとのお花をつかい楽しく！お花に癒されてみませんか？	どなたでも

※詳細につきましてはスポーツ&ライフ南魚沼パンフレットをご覧ください
 ※内容などが変更になる場合があります

**講師
募集**

スポーツ&ライフ南魚沼では新規教室の開設、講師の募集を行っています。
 あなたの特技を生かしてみませんか？