

2024-2025 長野市 昭和の森公園フィットネスセンター School Information

Showanomori park Fitness Center

Monday

月 曜日の レッスン

ラリーテニス教室

時間 14:00~15:00 曜日 毎月月曜日

対象 概ね50歳以上の方 定員 15名

料金 1回500円(都度払い制)

持物 室内用シューズ、タオル、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 **C**まで

らくらくストレッチ

時間 15:15~16:00 曜日 毎月月曜日

対象 18歳以上の方 定員 15名

料金 1回500円(都度払い制)

持物 タオル、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 **C**まで

Tuesday

火 曜日の レッスン

シルバーはりきり体操

時間 10:00~11:00 曜日 毎火曜日

対象 60歳以上の方 定員 40名

料金 1回500円(都度払い制)

持物 室内用シューズ、タオル、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 **C**まで

ブレイクダンス 入門 / 初級 BNS 昭和の森フィットネス校

時間 17:15~18:15 曜日 毎火曜日

対象 概ね年中~10代 定員 20名

料金 6,000円/月(月謝制)

持物 室内用シューズ、タオル、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 **D**まで

ブレイクダンス 初級 / 中級 BNS 昭和の森フィットネス校

時間 18:30~19:30 曜日 毎火曜日

対象 概ね年中~10代 定員 20名

料金 6,000円/月(月謝制)

持物 室内用シューズ、タオル、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 **D**まで

ブレイクダンス 上級 BNS 昭和の森フィットネス校

時間 19:45~20:45 曜日 毎火曜日

対象 概ね年中~一般 定員 20名

料金 6,000円/月(月謝制)

持物 室内用シューズ、タオル、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 **D**まで

Thursday

木 曜日の レッスン

若返り体操・ソフトバレーボール NAGANO 健康スポーツ教室

時間 10:00~11:15 曜日 毎木曜日

対象 概ね40歳以上の方 定員 30名

料金 11,000円/年(年間)

持物 室内用シューズ、タオル、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 **C**まで

骨盤コンディショニング NAGANO 健康スポーツ教室

時間 10:00~11:30 曜日 毎木曜日

対象 概ね40歳以上の方 定員 15名

料金 1回500円(都度払い制)

持物 ヨガマット、タオル、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 **C**まで

Thursday

金 曜日の レッスン

身体改善フィットネス

時間 14:00~14:45 曜日 毎金曜日

対象 18歳以上の方 定員 15名

料金 1回500円(都度払い制)

持物 室内用シューズ、タオル、飲み物ほか

問合せ・申込みは下記 **C**まで



長野市
昭和の森公園
フィットネスセンター/テニスコート
☎026-295-3055



BREKIN'
NAGANO
STUDIO

使用時間
体育館・会議室: AM8:30~PM9:00
テニスコート: AM8:30~日没まで

長野市 昭和の森公園 フィットネスセンター/テニスコート
〒381-0085 長野市上野二丁目120-13

休館日
体育館・会議室: 年末年始(12月29日~1月3日)
テニスコート: 12月~3月

【指定管理者】

