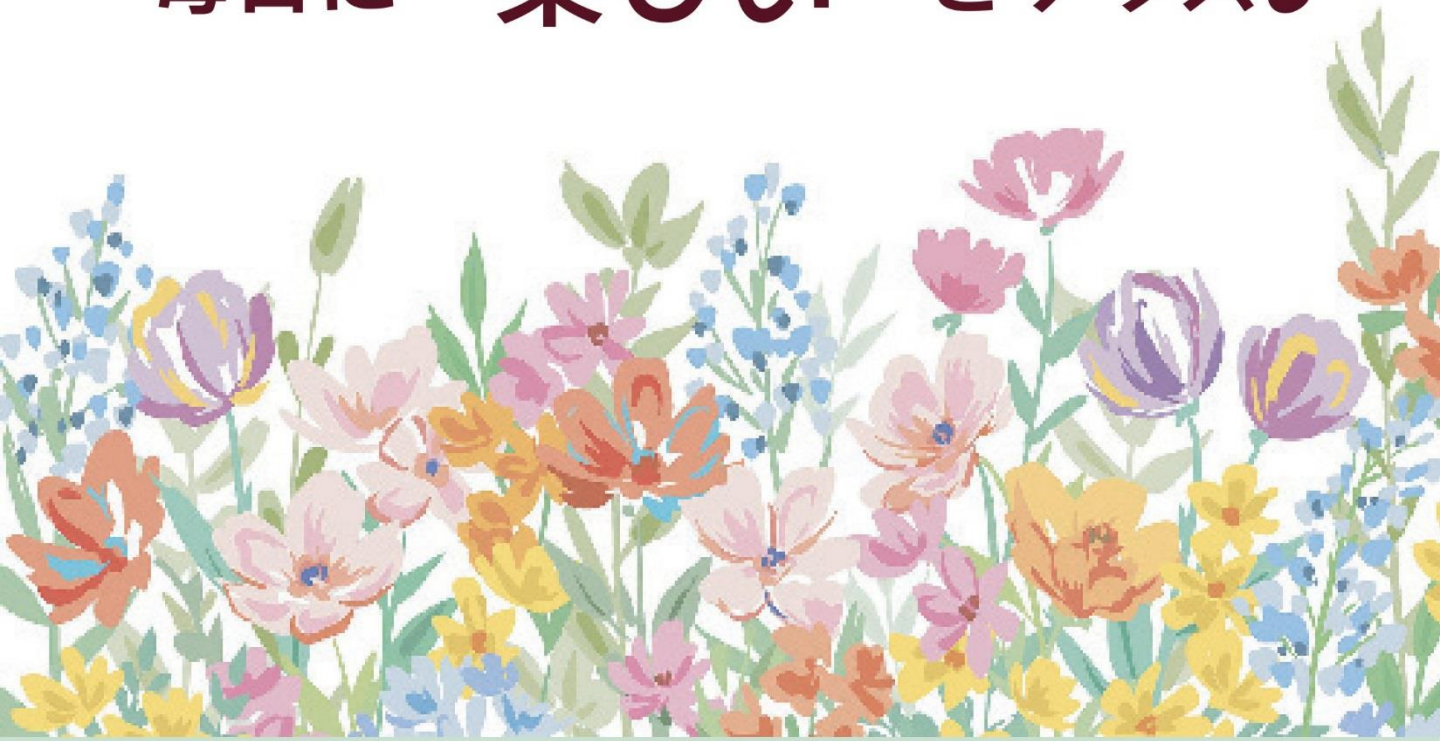
毎日に“楽しい”をプラス♪



コンセプト

ご自身の運動目的や趣味・興味・関心に合わせてお選びいただけます。
『学ぶ』・『磨く』・『上達』・『整える』企画を皆様の生活がより豊かになることを願い、様々なオリジナル企画を提供します。

ご利用のルール

1	**事前予約制（オンライン予約）** →予約可能時間が異なります。各企画のプログラム紹介をご確認ください。
2	**登録は１人１アカウント** →予約、登録できるのはご本人様のみです。
3	**参加チケットを購入** →ご希望の企画に合わせたチケットの購入をして下さい。
4	**上限なしで予約可能** →１度に予約できる本数に上限はありません。
5	**予約消化のタイミング** →参加プログラムの開始時刻です。
6	**予約の締切** →予約締切が異なります。各企画のレッスン紹介をご確認ください。
7	**利用可能時間外の予約** →別途時間外利用料をお支払いいただくことでご利用いただけます。
8	**スマホがない人** →パソコンでもご予約いただけます。
9	**店頭での精算が可能** →フロントにて精算した後、予約可能となります。

痩せる！

ボールトレーニングで
痩せるカラダ作り！

4月
特別企画

グループ
レッスン

バスケットボールを使ったトレーニング！
楽しみながら痩せる為の身体の動かし方や
部分的な引締めをレクチャー！
痩せるカラダを手に入れていきましょう！

ボールトレーニングの効果

ボールトレーニングを行い、心拍数を上げて
痩せるカラダ作りにピッタリ♪

シュート練習

シュートを打つ際に**腕を上げる**
膝を曲げてからシュートを打つ
これらを行う事で腕周り・脚周りの
部分的な引締めに効果あり！

ボールタッチ

下半身を落として重心を
低くすることで下半身の
引き締め・シェイプアップ！

松本　海

開催日

4月14日（日）
19：00～21：00

4月28日（日）
19：00～21：00

※ご都合の良い日時にご参加ください。

開催場所

横越体育センター

定員

15名
最少開催人数5名

参加費

1枠　2,200円（税込）

村川　剣斗
バスケット歴21年
JATI運動実践指導者

予約システムからの申込みがお勧め！　※店頭での申込も可能（現金にてお支払いください）

ホリデイスポーツクラブ新潟弁天橋

初心者大歓迎 1回完結ダンスレッスン

4月
グループ
レッスン

Originaru Dance Lesson

オリジナル ダンス レッスン

音楽を感じろ。

様々なジャンルのオリジナルダンス♪
最後に1曲踊れるようになります☆
Danceが好きになる60分♪

簡単な動きをダンスチックに！

★プログラム中楽しく身体を動かせる！

★動きを理解した上で身体への効果を感じることが出来る！

様々なDanceの動きのバリエーションを取得できる時間になります。

簡単な動作から楽しく覚えていきましょう！

【資格】
・AFFA FDEC
・AFFA PC
・クランプ
・ロックダンス

担当：村川　剣斗

開催日 4月27日（土）　15：15～（60）

定員 先着 15名
※最少開催人数5名

場所 2F スタジオ

参加費 4,400円(税込)

予約システムからのお申込みがオススメ！

※店頭でも受付可能です(現金精算になります)

ホリデイスポーツクラブ新潟弁天橋

4月
特別企画

スイム歴15年以上!?のスタッフが伝授する

スイムレッスン1回コース

少人数
レッスン

初めてでも続けられる

1人だと不安・・・誰かと一緒にやりたい！

スイムレッスンでは、1人ではなく

担当者と一緒に泳ぎを確認できます。

定員

1枠5名

※最少開催人数2名

参加費

各枠全1回コース

3,300円（税込）

開催日時

はじめてクロール

月曜日　20：00～（60）
火曜日　20：00～（60）
水曜日　20：00～（60）

担当者

佐藤　美穂

水泳指導歴16年

予約システムからの申込みがお勧め！　※店頭での申込も可能（現金にてお支払いください）

ホリデイスポーツクラブ新潟弁天橋

新企画

4月
特別企画

少人数
レッスン

効果絶大
体幹トレーニング

松本 海

体幹トレーニングで引き締まった身体
内側のインナーマッスルを
手に入れませんか？
カラダへの効果を実感してみましょう！

カラダで効果を実感！！！

60分間の時間で体幹を使用するトレーニングを
行ない、各々の効果を感じれるポイントを
レクチャー致します。
ぜひ！ご参加ください。

スタジオにて

定員
各枠**3**名
※最少開催人数2名

参加費
3,300円（税込）

開催日
4月21日（日）15:15(60)
※ソフトトレーニング
4月28日（日）15:15(60)
※ハードトレーニング

予約システムからの申込みがお勧め！
※店頭での申込も可能（現金にてお支払いください）

ホリデイスポーツクラブ新潟弁天橋