



営業時間／10:00～17:00 定休日／火曜

ご予約・お問合せ／TEL025-246-6235

住所／新潟市中央区万代1-6-1 バスセンター3F

公式HP／<http://www.bandacity.com>

**バスセンター3Fです！**

講師等の都合により、やむを得ず教室やイベントが中止になる場合がございます。予めご了承くださいませよう、お願いいたします。

## ステップエクササイズ

ステップエクササイズ&ストレッチで身体をほぐし、有酸素運動で疲れにくい身体をつくりましょう。

参加費／500円 持ち物／室内シューズ

**2/6・13・27(月)**

10時30分～11時30分

**2/20(月)**

13時30分～14時30分

予約制・定員15名(先着順)

「にいがた未来  
ポイント」対象事業  
50ポイント付与！



## リフレッシュヨガ&ストレッチ

マット上で、座位や寝ころんだ姿勢のみで行います。関節や筋肉にかかる負担も小さいので、柔軟性や筋力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

参加費／500円 持ち物／タオル・水分

**2/8・22(水)**

10時30分～11時30分

予約制・定員15名(先着順)

「にいがた未来  
ポイント」対象事業  
50ポイント付与！



## アルク体操教室

軽いストレッチとやさしい筋力体操を行います。初めての方でも安心してご参加いただけます。

参加費／500円 持ち物／タオル・水分

**2/2・9・16・23(木)**

10時30分～11時30分

予約不要



## 英語キッズバレエ体験

幼児期の発達段階に合わせた内容で、バレエと英語の歌を楽しく学びましょう！お子様の可能性をプロ講師が引き出します。キッズレオタードは無料レンタル♡

持ち物／水分・タオル・タイツ(必要な方)

**2/4・18・25(土)**

10時10分～10時55分

参加費／500円 対象／3～7歳

※要予約・お一人様1回のみ

※初めての方限定



## 30代からのカラダを変える！ ヨガバレエ体験

モビバンで可動域を広げ、インナーマッスルを強化！ガチガチ凝り固まったカラダをヨガストレッチで解放し、簡単なバレエエクササイズで冬のポポヨボディを引き締めましょう！

持ち物／水分・タオル・動きやすい服装

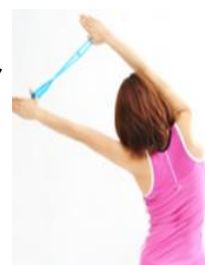
**2/7(火)**

10時00分～10時50分

参加費／1,000円

※要予約・お一人様1回のみ

※初めての方限定



上記の英語キッズバレエ体験・ヨガバレエ体験のお問い合わせ・お申し込みは、下記までお電話でお願いいたします。