

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

にいがた
未来ポイント

3/6・13・27(月) 10時30分～11時30分

3/16・23(水) 14時00分～15時00分

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

予約制・定員15名(先着順)



リフレッシュヨガ&ストレッチ

3/8・22(水)

にいがた
未来ポイント

10時30分～11時30分

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

予約制・定員15名(先着順)



アルク体操教室

3/2・9・16・23(木)

10時30分～11時30分

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 予約不要



30代からのカラダを変える！

ヨガバレエ体験

MIWAKO BALLET DANCE SCHOOL
ご予約・お問合せ 050-5318-1035

3/7(火) 10時00分～10時50分

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プロポヨボディを引き締めましょう！

参加費／1,000円 持ち物／水分・タオル・動きやすい服装



※要予約・お一人様1回のみ
※初めての方限定