

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

**12/4・11・18・25 (月)**

10時30分～11時30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

にいがた  
未来ポイント

**12/8(金)・13(水)・22(金)・27(水)**

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

当日参加  
OK

**12/7・14・21・28 (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



## 「アルク」のルームレンタルをはじめました！！

アルクでは、コミュニティスペースの貸出を行っております。広いスペースを使って、教室などを開催してみませんか？

【ご利用目的】健康教室・サークル活動・ワークショップ等

【ご利用日時】月・水・木・金 10:00～17:00

【ご利用料金】3,240円(2時間/税込) ※1時間単位で延長可(1,620円)

○ご予約は2時間から承ります。(毎時00分もしくは30分開始)

○準備と後片付けの時間も、ご利用時間に含まれます。



詳しくは、025-246-6424 (万代シティ商店街振興組合) または、万代シティホームページをご覧ください。