

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

3/5・12・19・26(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

3/9(金)・14(水)・23(金)・28(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

3/1・8・15・22(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



-アルク閉店のお知らせ-

日頃より格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。

この度、当施設は平成30年3月31日をもちまして閉店することとなりました。

長きに亘るご愛顧に、重ねて感謝申し上げます。

なお、上記の講座は3月いっぱいまで通常通り開講いたします。

詳しくは、万代シティホームページのトピックスをご覧ください。