

2026年

7月

開講

どうぎん カーリングスタジアム 夏のスポーツ教室受講者募集



暑い夏に向けての基礎体力向上に！！

NEW 脂肪燃焼ヨガ

体重は変わらないのに、なんだか体の締まりがなくなってきた…
そんな方におススメの教室がこちら！！

その名もズバリ『脂肪燃焼ヨガ』。

ゆっくりとした動きと呼吸で無理なく全身を動かし、内側からじんわりと巡りを高めていくクラスです。

他のヨガ教室より運動量は少しだけ増やしますが、運動が久しぶりの方にも参加してもらえるように指導員がしっかり調整します。

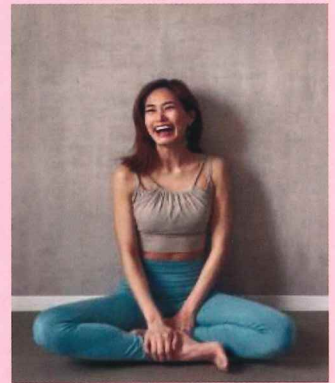
終わる頃には体のぼかぼかと温まり、代謝アップ・引き締め効果も期待でき、少し軽くなった自分に気づけるレッスンです。

期間 7月2日～9月24日 全11回

曜日 木曜日

時間 19:00～20:00

料金 一般：12,100円、65歳以上:8,800円、
障がいのある方:7,500円



《指導員紹介》

指導員名：MIYU(みゆ)指導員

スポーツ歴：ヨガ(6年)、スノーボード(SAJ1級)、新体操、
器械体操、水泳、サイクリング、サーフィン

特技：人を笑顔にすること、誰とでもすぐに打ち解けられること

メッセージ：無理なく楽しみながら、しっかり燃やします。
自分のペースで体を整えていきましょう！

夏休みカーリング教室

8月8日(土)、9日(日)2日間限定！

ツルツルな氷の上での運動に慣れる練習から、
ストーンを投げる・ブラシで掃くなど、カーリング
の基本動作を学びます。

最後はミニゲームで楽しく遊びましょう！

日時 8月8日(土)、9日(日) 各日10:00～12:00

料金 2,900円

(対象 小学1～6年生のカーリング初心者)



この他にもどうぎんカーリングスタジアムにはたくさんの教室がございます。

詳しくはチラシ裏面や、どうぎんカーリングスタジアムホームページをご覧ください！



施設からの お知らせ

氷の張り替え期間の営業時間変更について【6月8日(月)～7月24日

例年実施しております氷の張り替え作業を今年度は下記の日程で行います。

この期間中は窓口・電話対応の時間が変更となりますので、あらかじめご了承ください。

■実施期間

6月8日(月)～7月24日(金)

■氷の張り替え期間中の営業時間

平日：10:00～16:00 土日：休み