

舞鶴スポーツネットワーク主催の教室

舞鶴東体育館 8・9月の教室 ☎66-1061

休館日：8月20日(第3木曜日)

曜日	教室名	時間	講師	開催月	日程					場所	定員	参加料(1回)
月	Slow Flow Yoga	9:30～10:45(75分)	西村かおる	8月	3	10	17	24	31	スタジオ	20名(先着順)	1200円
				9月	7	14	28					
	ダンスエアロ	11:00～12:00(60分)	西村かおる	8月	3	10	17	24	31	スタジオ	20名(先着順)	1200円
				9月	7	14	28					
	バドミントン (18歳以上の 社会人・バド経験者)	19:00～20:30(90分)	秋本夏紀	8月	閉 講					アリーナ	10名(月会員)	会員4500円(月) ビジター2500円(1回)
				9月								
火	ズンバ	14:15～15:15(60分)	小島純子	8月	4	18	25			スタジオ	20名(先着順)	1200円
				9月	1	8	15	29				
	リトモス	19:30～20:30(60分)	小島純子	8月	4	18	25			スタジオ	20名(先着順)	1200円
				9月	1	8	15	29				
水	シニアヨガ 55歳以上男性限定クラス	11:30～12:30(60分)	米村陽子	8月	5	19				スタジオ	20名(先着順)	1200円
				9月	2	16						
	リラックスヨガ	13:00～14:00(60分)	米村陽子	8月	5	19				スタジオ	20名(先着順)	1200円
				9月	2	16						
	ズンバ夜間クラス	19:30～20:30(60分)	小島純子	8月	5	12	19	26		スタジオ	20名(先着順)	1200円
				9月	2	9	16	30				
木	初めての大人バレエ	12:30～13:30(60分)	垣沼恵津子	8月	6	13	27			スタジオ	15名(先着順)	1200円
				9月	3	10	24					
	マットピラティス	20:00～20:45(45分)	金浦理恵	8月	6	13	27			多目的	20名(先着順)	1200円
				9月	3	10	24					
金	ズンバ	10:15～11:15(60分)	小島純子	8月	7	21	28			スタジオ	20名(先着順)	1200円
				9月	4	11	18	25				
	心と身体を整えるYoga	13:00～14:00(60分)	西村かおる	8月	7	21	28			スタジオ	20名(先着順)	1200円
				9月	4	11	18	25				
	簡単わくわくリズム体操	14:30～15:30(60分)	赤井瑞枝	8月	7	21	28			スタジオ	20名(先着順)	1200円
				9月	4	11	18	25				
	大人から始める ジャズヒップホップダンス	16:00～17:00(60分)	垣沼恵津子	8月	7	14	21	28		スタジオ	15名(先着順)	1200円
				9月	4	11	18	25				
土	Slow Flow Yoga	11:00～12:00(60分)	西村かおる	8月	1	29				スタジオ 多目的②9/12	20名(先着順)	1200円
				9月	5	12						
	大人から始める ジャズヒップホップダンス	19:30～20:45(75分)	垣沼恵津子	8月	15	22	29			スタジオ	15名(先着順)	1200円
				9月	5	19	26					

東体育館キッズ&ジュニアスポーツスクール8・9月の予定 ☎66-1061

曜日	教室名	時間	講師	開催月	日程					場所	定員	参加料
月	ジュニアバドミントン 小学6年以上～高校生のバドミントン経験者	19:00～20:30(90分)	秋本夏紀	8月	3	10	17			アリーナ	15名(月会員)	会員3500円(月) ビジター2000円(1回)
				9月	7	14	28					
火	鉄棒チャレンジ (年長～小学3年生)	18:00～18:45(45分)	石蔵将崇	8月	4	18				スタジオ	6名(月会員)	会員3000円(月) ビジター2000円(1回)
				9月	8	29						
水	NEW 競技力向上フィジカルラボ	17:00～17:50(50分)	酒井大樹	8月	5	12	19			アリーナ	20名(先着順)	無料体験会
				9月	2	9	16				20名(月会費)	1500円×回数
金	キッズヒップホップ (年長～6年生)	17:15～18:00(45分)	WK(ワ)	8月	7	21	28			スタジオ 多目的 (9/11)	10名(月会員)	1200円×回数
				9月	4	11	18	25				
	キッズブレイクダンス (小学1年～6年生)	18:10～19:00(50分)	WK(ワ)	8月	7	21	28			スタジオ 多目的 (9/11)	10名(月会員)	1200円×回数
				9月	4	11	18	25				

見学や体験受付中です。詳しくは、東体育館にお問合せ下さい。

<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7120>

←東体育館・東舞鶴公園・前島テニスコートのHPはこちら



LINE



HIGASHIKOEN_HOKA5