

# 舞鶴スポーツネットワーク主催の教室

舞鶴東体育館7.8月の教室 ☎66-1061

休館日：7月18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	Flow Yoga	10:00~11:00	西村かおる	7月	1	8	22	29	スタジオ	20名(先着順)	1000円
				8月	5	19	26				
	Slow Flow Yoga	13:00~14:00	西村かおる	7月	1	8	22	29	スタジオ	20名(先着順)	1000円
				8月	5	19	26				
Easy Dance	14:15~15:15	西村かおる	7月	1	8	22	29	スタジオ	20名(先着順)	1000円	
			8月	5	19	26					
バドミントン (18歳以上の 社会人・バド経験者)	19:00~20:30	秋本夏紀	7月	1	8	22		アリーナ	10名(月会員)	会員4500円(月) ビクター2500円(1回)	
			8月	5	19	26					
火	フラダンス	13:00~14:00	MIKI	7月	2	9	16	23	スタジオ	20名(先着順)	1000円
	ズンバ	14:15~15:15	小島純子	7月	2	9	16	23			
				8月	6	13	20	27			
リトモス	19:30~20:30	小島純子	7月	2	9	16	23	30	スタジオ	20名(先着順)	1000円
			8月	6	13	20	27				
水	シニアヨガ 55歳以上男性限定クラス	11:30~12:30	米村陽子	7月	3	17			スタジオ	20名(先着順)	1000円
	リラックスヨガ	13:00~14:00	米村陽子	7月	3	17					
				8月	7	28					
ズンバ夜間クラス	19:30~20:30	小島純子	7月	3	10	17	24	31	スタジオ	20名(先着順)	1000円
			8月	7	21	28					
木	姿勢改善エクササイズ	10:00~ 11:00	佐藤拓巳	7月	11	25			スタジオ	10名(先着順)	1000円
				8月	8	22					
金	ズンバ	10:15~11:15	小島純子	7月	5	12	19	26	スタジオ	20名(先着順)	1000円
				8月	2	9	16	23			
	免疫力UP~ ゆったりヨガ	13:00~14:00	西村かおる	7月	5	12	19	26	スタジオ	20名(先着順)	1000円
				8月	2	9	16	23			
Q-renボディメンテナンス	14:30~15:30	西村かおる	閉講								
太極舞	14:30~15:30	西村かおる	7月	12	26			スタジオ	20名(先着順)	1000円	
			8月	9	23						
土	免疫力UP~ ゆったりヨガ	19:30~20:30	西村かおる	7月	13				スタジオ	20名(先着順)	1000円
				8月	10	24					

## 東体育館キッズ&ジュニアスポーツスクール7.8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	秋本夏紀	7月	1	8	22		アリーナ	10名(月会員)	会員3500円(月) ビクター2000円(1回)
				8月	5	19	26				
火	キッズダンス (年長~小学3年生)	17:00~17:50	松本健作	7月	2	9	16	23	スタジオ	10名(月会員)	1000円×回数
				8月	20	27					
金	キッズヒップホップ (年長~小学6年生)	17:00~17:45	WK(ワ)	7月	5	12	26		スタジオ	10名(月会員)	1000円×回数
				8月	9	23	30				
	キッズブレイクダンス (小学1年~6年生)	18:00~18:50	WK(ワ)	7月	5	12	26		スタジオ	10名(月会員)	1000円×回数
				8月	9	23	30				

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



HIGASHIKOEN.HOKA5

【お願い】教室の休講はミズノHP・LINEに掲載しておりますので、ご確認くださいませ。