

舞鶴スポーツネットワーク主催の教室
文化公園体育館12・1月の教室 ☎77-1850

休館日：12月11日(木)

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 講師 | 開催月 | 日程 | | | | | 場所 | 定員 | 参加料(1回) |
|----|---|--------------------------------------|-------|-----|----|----|----|----|--|----------------|----------------------|--|
| 月 | チエアヨガ | 11:30~12:30(60分) | 米村陽子 | 12月 | 1 | 8 | 15 | 22 | | 指導員室・ 第2会議室 | 15名(先着順) | 1200円 |
| | リラックスヨガ | 13:00~14:00(60分) | | 1月 | 5 | 19 | | | | | | |
| | エクササイズ | 13:30~14:30(60分) | 高橋由美子 | 12月 | 1 | 8 | 15 | 22 | | 指導員室・ 第2会議室 | 15名(先着順) | 1200円 |
| | Flow Yoga 心と身体を整えるYoga | 19:30~20:45(75分) | | 1月 | 5 | 19 | 26 | | | | | |
| | 姿勢改善ピラティス | 14:00~15:00(60分) | 金浦理恵 | 12月 | 10 | 24 | | | | 指導員室 | 10名(先着順) | 1200円 |
| 水 | NEW!! 卓球教室 | 13:30~15:00(90分) | | 1月 | 14 | 28 | | | | | | |
| | バドミントン(高校生以上・初心者クラス) バドミントン(高校生以上の社会人・バト経験者) | 9:00~10:30(90分) 10:00~12:00(120分) | 秋本夏紀 | 12月 | 4 | 18 | 25 | | | 剣道場・ アリーナ | 10名(月会員) 10名(月会員) | 【会員】 高校生3500円(月) 一般4500円(月) 【ビジター】 高校生2000円 一般2500円 |
| 木 | 1月 | 15 | 22 | 29 | | | | | | | | |
| | 12月 | 4 | 18 | 25 | | | | | | | | |
| 金 | 1月 | 15 | 22 | 29 | | | | | | 指導員室・ 第2会議室 | 15名(先着順) | 1200円 |
| | フラダンス | 13:00~14:00(60分) | 塩見佐貴 | 12月 | 5 | 12 | 19 | 26 | | | | |
| | 1月 | 9 | 23 | 30 | | | | | | | | |

東舞鶴公園テニスコート12・1月の教室 ☎63-7643

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 講師 | 開催月 | 日程 | | | | | 場所 | 定員 | 参加料(1回) |
|----|-----------|-------------------|------|-----|---------------|--|--|--|--|--------|----------|----------------|
| 金 | 硬式テニススクール | 13:00~15:00(120分) | 貞由和範 | | 12月~2月東体育館で実施 | | | | | テニスコート | 10名(先着順) | 1500円 (会員制) |

●上記の教室は雨天中止です。開催の有無は管理棟までお問合せ下さい。

●事前申し込みは不要です。管理棟で受付いたしますので、時間までにお越しください。

見学等受付中です。詳しくは、舞鶴文化公園体育館にお問合せ下さい。

卓球教室 無料体験会

場所：舞鶴文化公園体育館

日時：1月14日(水)13:30~15:00

料金：無料

持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物

受付開始：12月15日(月)