

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16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	7月	6	13	27			スタジオ	20名(先着順)	1200円
				8月	3	10	17	24	31			
	ダンスエアロ	11:00~12:00(60分)	西村かおる	7月	6	13	27			スタジオ	20名(先着順)	1200円
				8月	3	10	17	24	31			
体性能UP教室	13:00~14:00(60分)	酒井大樹	7月	閉講					アリーナ	20名(先着順)	1500円	
			8月									
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	7月	6	13	27			アリーナ	10名(月会員)	会員4500円(月) ビクター2500円(1回)	
			8月	3	10	17						
火	ズンバ	14:15~15:15(60分)	小島純子	7月	7	14	21	28		スタジオ	20名(先着順)	1200円
				8月	4	18	25					
リトモス	19:30~20:30(60分)	小島純子	7月	7	14	21	28		スタジオ	20名(先着順)	1200円	
			8月	4	18	25						
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	7月	1	15			スタジオ	20名(先着順)	1200円	
				8月	5	19						
	リラックスヨガ	13:00~14:00(60分)	米村陽子	7月	1	15			スタジオ	20名(先着順)	1200円	
				8月	5	19						
ズンバ夜間クラス	19:30~20:30(60分)	小島純子	7月	1	8	15	22	29	スタジオ	20名(先着順)	1200円	
			8月	5	12	19	26					
木	初めての大人バレエ	12:30~13:30(60分)	垣沼恵津子	7月	2	9	23	30		スタジオ	15名(先着順)	1200円
				8月	6	13	27					
マットピラティス	20:00~20:45(45分)	金浦理恵	7月	2	9	23	30		多目的	20名(先着順)	1200円	
			8月	6	13	27						
金	ズンバ	10:15~11:15(60分)	小島純子	7月	3	10	17	24	31	スタジオ	20名(先着順)	1200円
				8月	7	14	21	28				
	心と身体を整えるYoga	13:00~14:00(60分)	西村かおる	7月	3	10	17	24	31	スタジオ	20名(先着順)	1200円
				8月	7	21	28					
簡単わくわくリズム体操	14:30~15:30(60分)	赤井瑞枝	7月	3	10	17	24	31	スタジオ	20名(先着順)	1200円	
			8月	7	21	28						
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	7月	3	10	17	24	31	スタジオ	15名(先着順)	1200円	
			8月	7	14	21	28					
土	Slow Flow Yoga	11:00~12:00(60分)	西村かおる	7月	4	18			スタジオ	20名(先着順)	1200円	
				8月	1	29						
	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	7月	4	11	18	25	スタジオ	15名(先着順)	1200円	
				8月	15	22	29					

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 <small>小学6年以上~高校生のバドミントン経験者</small>	19:00~20:30(90分)	秋本夏紀	7月	6	13	27			アリーナ	15名(月会員)	会員3500円(月) ビクター2000円(1回)
				8月	3	10	17					
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	7月	7	21			スタジオ	6名(月会員)	会員3000円(月) ビクター2000円(1回)	
				8月	4	18						
水	NEW 競技力向上フィジカルラボ	17:00~17:50(50分)	酒井大樹	7月	15	22	29		アリーナ	20名(先着順)	無料体験会	
				8月	5	12	19					
金	キッズヒップホップ (年長~6年生)	17:15~18:00(45分)	WK(ワ)	7月	3	10	17	24	31	スタジオ	10名(月会員)	1200円×回数
				8月	7	21	28					
	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)	7月	3	10	17	24	31	スタジオ	10名(月会員)	1200円×回数
				8月	7	21	28					

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_HOKAS