

舞鶴スポーツネットワーク主催の教室

舞鶴東体育館9・10月の教室 ☎66-1061

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

東体育館キッズ&ジュニアスポーツスクール9・10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4年生~6年生	17:15~18:45(90分)	秋本夏紀	9月	7	14	28			アリーナ	10名(先着順)	無料体験会 会員3500円(月) ビクター2000円(1回)
				10月	5	19	26				10名(月会員)	
	ジュニアバドミントン 中学1年生~高校生のバドミントン経験者	19:00~20:30(90分)	秋本夏紀	9月	7	14	28			アリーナ	15名(月会員)	会員3500円(月) ビクター2000円(1回)
				10月	5	19	26					
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	9月	8	15				スタジオ	6名(月会員)	会員3000円(月) ビクター2000円(1回)
				10月	6	20						
水	競技力向上フィジカルラボ	17:00~17:50(50分)	酒井大樹	9月	閉講					アリーナ	20名(月会費)	1500円×回数
				10月								
金	キッズヒップホップ (年長~6年生)	17:15~18:00(45分)	WK(ワ)	9月	4	11	18	25		スタジオ 多目的 (9/11)	10名(月会員)	1200円×回数
				10月	2	9	16	23				
	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)	9月	4	11	18	25		スタジオ 多目的 (9/11)	10名(月会員)	1200円×回数
				10月	2	9	16	23				

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



HIGASHIKOUEN.HOKA5