# 舞鶴スポーツネットワーク主催の教室

## 舞鶴東体育館11･12月の教室　☎66-1061

休館日：11月19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 | 11月 | 2 | 9 | 16 | 30 | | スタジオ<br>多目的（11/16） | 20名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12月 | 7 | 14 | 21 | 28 | | | | |
| | ダンスエアロ | 11:00～12:00(60分) | 西村かおる | 11月 | 2 | 9 | 30 | | | スタジオ | 20名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12月 | 7 | 14 | 21 | 28 | | | | |
| 火 | ズンバ | 14:15～15:15(60分) | 小島純子 | 11月 | 10 | 17 | 24 | | | スタジオ | 20名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12月 | 1 | 8 | 15 | 22 | | | | |
| | リトモス | 19:30～20:30(60分) | 小島純子 | 11月 | 10 | 17 | 24 | | | スタジオ | 20名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12月 | 1 | 8 | 15 | 22 | | | | |
| 水 | シニアヨガ<br>55歳以上男性限定クラス | 11:30～12:30(60分) | 米村陽子 | 11月 | 4 | 18 | | | | スタジオ | 20名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12月 | 2 | 16 | | | | | | |
| | リラックスヨガ | 13:00～14:00(60分) | 米村陽子 | 11月 | 4 | 18 | | | | スタジオ | 20名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12月 | 2 | 16 | | | | | | |
| | ズンバ夜間クラス | 19:30～20:30(60分) | 小島純子 | 11月 | 4 | 11 | 18 | 25 | | スタジオ | 20名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12月 | 2 | 9 | 16 | 23 | | | | |
| 木 | 初めての大人バレエ | 12:30～13:30(60分) | 垣沼恵津子 | 11月 | 5 | 12 | 26 | | | スタジオ | 15名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12月 | 3 | 10 | 24 | | | | | |
| | マットピラティス | 20:00～20:45(45分) | 金浦理恵 | 11月 | 5 | 12 | 26 | | | 多目的 | 20名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12月 | 3 | 10 | 24 | | | | | |
| 金 | ズンバ | 10:15～11:15(60分) | 小島純子 | 11月 | 6 | 13 | 20 | 27 | | スタジオ<br>多目的（11/13） | 20名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12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 | 11月 | 6 | 13 | 20 | 27 | | スタジオ<br>多目的（11/13） | 20名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12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 | 11月 | 6 | 13 | 20 | 27 | | スタジオ<br>多目的（11/13） | 20名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12月 | 4 | 11 | 18 | 25 | | | | |
| | 大人から始める<br>ジャズヒップホップダンス | 16:00～17:00(60分) | 垣沼恵津子 | 11月 | 6 | 20 | 27 | | | スタジオ | 15名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12月 | 4 | 11 | 18 | 25 | | | | |
| 土 | Slow Flow Yoga | 11:00～12:00(60分) | 西村かおる | 11月 | 7 | 14 | | | | スタジオ<br>多目的（11/14） | 20名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12月 | 5 | 19 | | | | | | |
| | 大人から始める<br>ジャズヒップホップダンス | 19:30～20:45(75分) | 垣沼恵津子 | 11月 | 7 | 21 | 28 | | | スタジオ | 15名(先着順) | 1200円 |
| | | | | 12月 | 12 | 19 | 26 | | | | | |

## 東体育館キッズ＆ジュニアスポーツスクール11･12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 | 小学生ジュニアバドミントン<br>小学4年生～6年生 | 17:15～18:45(90分) | 秋本夏紀 | 11月 | 9 | 16 | 30 | | | アリーナ | 10名(月会員) | 会員3500円(月)<br>ビジター2000円(1回) |
| | | | | 12月 | 7 | 14 | 21 | | | | | |
| | ジュニアバドミントン<br>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 | 11月 | 9 | 16 | 30 | | | アリーナ | 15名(月会員) | 会員3500円(月)<br>ビジター2000円(1回) |
| | | | | 12月 | 7 | 14 | 21 | | | | | |
| 火 | 鉄棒チャレンジ<br>(年長～小学3年生) | 18:00～18:45(45分) | 石蔵将崇 | 11月 | 10 | 17 | | | | スタジオ | 6名(月会員) | 会員3000円(月)<br>ビジター2000円(1回) |
| | | | | 12月 | 15 | 22 | | | | | | |
| 金 | キッズヒップホップ<br>(年長～6年生) | 17:15～18:00(45分) | WK(ワク) | 11月 | 6 | 13 | 20 | 27 | | スタジオ<br>多目的（11/13） | 10名(月会員) | 1200円×回数 |
| | | | | 12月 | 4 | 11 | 18 | 25 | | | | |
| | キッズブレイクダンス<br>（小学1年～6年生） | 18:10～19:00(50分) | WK(ワク) | 11月 | 6 | 13 | 20 | 27 | | スタジオ<br>多目的（11/13） | 10名(月会員) | 1200円×回数 |
| | | | | 12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

HIGASHIKOUEN_HOKA5