

舞鶴スポーツネットワーク主催の教室

舞鶴東体育館10・11月の教室 ☎66-1061

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

東体育館キッズ&ジュニアスポーツスクール10・11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	10月	5	19	26			アリーナ	10名(月会員)	会員3500円(月) ビクター2000円(1回)
				11月	9	16	30					
	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	10月	5	19	26			アリーナ	15名(月会員)	会員3500円(月) ビクター2000円(1回)
				11月	9	16	30					
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	10月	6	20				スタジオ	6名(月会員)	会員3000円(月) ビクター2000円(1回)
				11月	10	17						
金	キッズヒップホップ (年長～6年生)	17:15～18:00(45分)	WK(ワ)	10月	2	9	16	23		スタジオ 多目的 (11/13)	10名(月会員)	1200円×回数
				11月	6	13	20	27				
	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)	10月	2	9	16	23		スタジオ 多目的 (11/13)	10名(月会員)	1200円×回数
				11月	6	13	20	27				

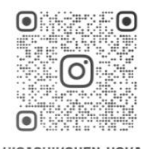
見学や体験受付中です。詳しくは、東体育館にお問合せ下さい。

<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



HICASHIKOUEN_HOKA5