

# 7月の教室開催

## ☀️スケジュール☀️

日程	時間・対象	教室名・場所	料金	定員	予約
7月 3日(月) 7月10日(月) 7月24日(月) 7月31日(月)	10:00~11:00 フリー	やさしいヨガ教室 (クラブハウス2F)	500円	各10名	電話又は 受付にて
※7月10日(月) ※7月15日(土) ※7月18日(火) ※7月22日(土) ※7月31日(月)	19:30~20:15 10:30~11:15 19:30~20:15 10:30~11:15 19:30~20:15 フリー	ZUMBA (クラブハウス2F)	500円	各8名	電話又は 受付にて
7月 4日(火) 7月11日(火) 7月18日(火) 7月25日(火)	10:00~11:00 フリー	スポレック教室 (屋根付多目的コート)	500円	各10名	電話又は 受付にて
要相談	要相談 高校生以上	パーソナルトレーニング (クラブハウス2F)	1時間 4,000円	各1名	電話又は 受付にて
7月 7日(金) 7月14日(金) 7月21日(金) 7月28日(金)	10:00~10:45 フリー	トレーニング教室 (クラブハウス2F)	500円	各10名	電話又は 受付にて
※7月22日(土)	①10:00~10:45 ②14:00~14:45 4~6歳と保護者	親子トレーニング教室 (屋根付多目的コート)	①②とも 500円	各10組	電話又は 受付にて

**ご注意・・・ ※印がある開催日の予約受付は7月1日(土)  
9:00開始となります。ご了承の程よろしくお願いたします。**

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

ニュータウン運動公園 長岡市陽光台5丁目3番地 0258-86-7386 長岡市指定管理者 MCMフェニックスグループ