

1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
1月 6日(月) 1月20日(月) 1月27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
※ 1月 8日(水) ※ 1月11日(土) ※ 1月14日(火) ※ 1月17日(金) ※ 1月20日(月) ※ 1月25日(土) ※ 1月27日(月) ※ 1月29日(水)	19:30~20:15 10:30~11:15 19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 10:30~11:15 19:30~20:15 19:30~20:15 フリー	ZUMBA (クラブハウス2F)	500円	各10名	電話又は 受付にて
1月 7日(火) 1月14日(火) 1月21日(火) 1月28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
1月10日(金) 1月17日(金) 1月24日(金) 1月31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
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
※ 1月12日(日) ※ 1月18日(土) ①②	①10:00~10:45 ②14:00~14:45 4歳~6歳	投げる！走る！跳ぶ！ キッズ運動教室 (クラブハウス2F)	500円	各8名	電話又は 受付にて

ご注意・・・ ※印がある開催日の予約受付は1月5日(日)

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