

10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
10月 7日(月) 10月21日(月) 10月28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
※ 10月 7日(月) ※ 10月 9日(水) ※ 10月15日(火) ※ 10月18日(金) ※ 10月21日(月) ※ 10月25日(金) ※ 10月28日(月)	19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 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
10月 1日(火) 10月 8日(火) 10月15日(火) 10月22日(火) 10月29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
10月 4日(金) 10月11日(金) 10月18日(金) 10月25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
10月 5日(土)①② ※10月12日(土)①② ※11月 4日(月)②	①10:30~11:15 ②14:30~15:15 4歳~6歳と保護者	投げる！走る！跳ぶ！ 親子運動教室 (屋根付多目的コート)	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10月1日(火)

9:00開始となります。ご了承の程よろしく願いいたします。

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