

12月の教室開催



日程	時間・対象	教室名・場所	料金	定員	予約
12月 2日(月) 12月 9日(月) 12月16日(月) 12月23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
※ 12月 7日(土) ※ 12月 9日(月) ※ 12月11日(水) ※ 12月14日(土) ※ 12月16日(月) ※ 12月18日(水) ※ 12月23日(月)	10:30~11:15 19:30~20:15 19:30~20:15 10:30~11:15 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
12月 3日(火) 12月10日(火) 12月17日(火) 12月24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
12月 6日(金) 12月13日(金) 12月20日(金) 12月27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
※12月14日(土) ※ 1月11日(土)	14:00~15:00 小学1~3年生	小学生マット運動教室 (クラブハウス2F)	1,000円	各10名	電話又は 受付にて
※12月15日(日) 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12月1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