

9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
9月 1日(月) 9月 8日(月) 9月22日(月) 9月29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
※ 9月 5日(金) ※ 9月 8日(月) ※ 9月12日(金) ※ 9月16日(火) ※ 9月19日(金) ※ 9月22日(月) ※ 9月24日(水) ※ 9月29日(月)	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
9月 2日(火) 9月 9日(火) 9月16日(火) 9月30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
9月 5日(金) 9月12日(金) 9月26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
※ 9月19日(金)	①10:00~10:45 ②11:00~12:00 フリー	①トレーニング体験教室 ②スポレック体験教室 (屋根付多目的コート)	無料	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

ご注意… *印がある開催日の予約受付は9月1日(月)

9:00開始となります。ご了承の程よろしくお願ひいたします。

ご不明な点はお気軽に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