

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 5日(月) 1月19日(月) 1月26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 7日(水) ※ 1月10日(土) ※ 1月13日(火) ※ 1月17日(土) ※ 1月19日(月) ※ 1月24日(土) ※ 1月26日(月) ※ 1月28日(水) ※ 1月31日(土)	19:30～20:15 10:30～11:15 19:30～20:15 10:30～11:15 19:30～20:15 10:30～11:15 19:30～20:15 19:30～20:15 10:30～11:15 フリー	ZUMBA (クラブハウス2F)	500円	各13名	電話又は 受付にて
1月 6日(火) 1月13日(火) 1月20日(火) 1月27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 9日(金) 1月16日(金) 1月23日(金) 1月30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

ご注意・・・ ※印がある開催日の予約受付は1月5日(月)

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