

# 7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
7月 7日(月) 7月14日(月) 7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
※ 7月 7日(月) ※ 7月14日(月) ※ 7月16日(水) ※ 7月22日(火) ※ 7月25日(金) ※ 7月28日(月) ※ 7月30日(水)	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
7月 1日(火) 7月 8日(火) 7月15日(火) 7月22日(火) 7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
7月 4日(金) 7月11日(金) 7月18日(金) 7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
7月12日(土) 7月19日(土)	①10:00~10:45 ②14:00~14:45 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
※ 7月26日(土)① ※ 8月 9日(土)②	①14:00~15:00 ②10:00~11:00 小学1~3年生	小学生走り方教室 (屋根付多目的コート)	1,000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7月1日(火)

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