

# 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 6日(月) 10月20日(月) 10月27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 6日(月) ※ 10月 8日(水) ※ 10月14日(火) ※ 10月17日(金) ※ 10月20日(月) ※ 10月22日(水) ※ 10月27日(月) ※ 10月31日(金)	19:30～20:15 フリー	ZUMBA (クラブハウス2F)	500円	各13名	電話又は 受付にて
10月 7日(火) 10月14日(火) 10月21日(火) 10月28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 3日(金) 10月10日(金) 10月17日(金) 10月24日(金) 10月31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10月1日(水)  
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