

11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
11月 6日(月) 11月13日(月) 11月20日(月) 11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
※11月11日(土) ※11月13日(月) ※11月15日(水) ※11月18日(土) ※11月20日(月) ※11月25日(土) ※11月27日(月) ※11月29日(水)	10:30~11:15 19:30~20:15 19:30~20:15 10:30~11:15 19:30~20:15 10:30~11:15 19:30~20:15 19:30~20:15 フリー	ZUMBA (クラブハウス2F)	500円	各8名	電話又は 受付にて
11月 7日(火) 11月14日(火) 11月21日(火) 11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
11月 2日(木) 11月10日(金) 11月17日(金) 11月24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
11月18日(土) 11月25日(土)	14:00~14:45 小学校1~3年生	縄跳び教室 (クラブハウス2F)	500円	各10名	電話又は 受付にて
※11月19日(日)①② ※11月23日(木・祝)②	① 10:00~10:45 ② 14:00~14:45 4~6歳と保護者	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

**ご注意・・・ ※印がある開催日の予約受付は11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