

# 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 1日(月) 7月 8日(月) 7月22日(月) 7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
※ 7月 8日(月) ※ 7月12日(金) ※ 7月16日(火) ※ 7月22日(月) ※ 7月24日(水) ※ 7月29日(月)	19:30～20:15 19:30～20:15 19:30～20:15 19:30～20:15 19:30～20:15 19:30～20:15 フリー	ZUMBA (クラブハウス2F)	500円	各9名	電話又は 受付にて
7月 2日(火) 7月 9日(火) 7月16日(火) 7月23日(火) 7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
7月 5日(金) 7月12日(金) 7月19日(金) 7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
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
※ 7月13日(土) ※ 7月20日(土)	①10:30～11:15 ②14:30～15:15 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15日(月祝)① ※ 7月27日(土)②	①10:30～11:15 ②14:00～14:45 小学校1～3年生	小学生運動あそび教室 (屋根付多目的コート)	500円	各15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(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