

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11日(月) 11月18日(月) 11月25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 5日(火) ※ 11月 8日(金) ※ 11月11日(月) ※ 11月18日(月) ※ 11月20日(水) ※ 11月25日(月) ※ 11月27日(水)	19:30~20:15 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10名	電話又は 受付にて
11月 5日(火) 11月12日(火) 11月19日(火) 11月26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 1日(金) 11月 8日(金) 11月15日(金) 11月22日(金) 11月29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23日(土祝)①② ※11月30日(土)①②	①10:00~10:45 ②14:00~14:45 4歳~6歳	投げる!走る!跳ぶ! キッズ運動教室 (クラブハウス2F)	500円	各8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11月1日(金)

9:00開始となります。ご了承の程よろしくお願いたします。

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