

# 各教室開催スケジュール

日程	時間・対象	教室名	料金	定員	予約
11月20日(日)	4～6歳＋保護者 10:00～11:00 小学1～2年生＋保護者 14:00～15:00	親子で楽しく運動教室	¥500	10組	電話又は 受付にて
11月17日(木) 24日(木) 12月 1日(木) 8日(木)	成人 10:00～10:45	全身シェイプアップ運動教室	¥500	10名	電話又は 受付にて
11月22日(火) 12月 6日(火)	成人 10:00～10:45	身体らくらくストレッチポール®	¥500	10名	電話又は 受付にて
11月17日(木) 22日(火) 24日(木) 12月 1日(木) 6日(火) 8日(木)	成人 14:00～14:15 14:25～14:40 14:50～15:05	パートナーストレッチ	¥800	各1名	電話又は 受付にて

**予約開始：**  
**11月1日（火曜日）～**

## 【持ち物】

動ける服装・着替え・タオル・飲み物

## 【注意事項】

- ※予約期限は前日までとなります。
- ※予約は先着順になります。
- ※キャンセルの場合はご連絡下さい。

問合せ：MCMフェニックスグループ  
長岡市悠久山野球場 TEL：0258-33-0322

