

◆回や回などの略字の見方は18ページ
 ◆◇どなたでも、◇特になし、▽無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆回に電話、ファクス、Eメール、回(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
 大手=大手通庁舎 ミラ=ミライエ長岡
 さい=さいわいプラザ

スポーツ教室 (4月~6月)

■4月10日(水) (中之島体育館は5日(金)) から各施設へ電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	4月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金			
南部体育館 39・36000	①シニアいきいき体操	16日	火	10:00~11:00	11回	60歳以上	11人	6,600円			
	②体幹トレーニング(水)	17日	水	12:00~13:00			10人				
	③かんたんリズム体操			19:30~20:30			30人				
	④バレトン(水)	18日	木	10:00~11:00	10回	どなたでも	10人	6,000円			
	⑤体幹トレーニング(木)			19:00~20:00			15人				
	⑥ナイトヨガA	11日	木	20:10~21:10	12回	11人	8,400円				
	⑦ナイトヨガB			19:00~20:00							
	⑧バレトン(金)			20:10~21:10							
	北部体育館 24・6116	①リフレッシュヨガ	15日	月	10:00~11:00	8回	どなたでも	31人	5,600円		
②体幹トレーニング(中級)		16日	火	19:00~20:00	10人			4,800円			
③ウォーキング				18:30~19:30	10人						
④ウエストシェイプ		17日	水	19:30~20:30	11回	25人	6,600円				
⑤体幹トレーニング(初級・夜)				19:45~20:45							
⑥ソフトバレ		19日	金	10:00~11:30	10回	小学生以上	40人	5,000円			
⑦HIPHOPダンス		20日	土	17:30~18:30			20人		1人7,000円 家族ペア11,000円		
新産体育館 46・46001	①朝からゆったりヨガ	15日	月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	7,000円			
	②ピラティス	17日	水	19:00~20:00	9回		20人	6,300円			
	③ヒップホップダンス			10回	30人		7,000円				
	④いきいき健康ヨガ	18日	木	10:30~11:30	10回		30人	7,000円			
みしま体育館 41・2133	①ポールストレッチ	15日	月	19:30~20:30	7回	どなたでも	15人	4,900円			
	②さわやか体操	16日	火	13:30~14:30			8人		6,000円		
	③全身シェイプ			19:30~20:30			15人				
	④おはよう朝ヨガ	17日	水	10:00~11:00	10回	どなたでも	20人	7,000円			
	⑤のびのび元気体操			13:30~14:30			8人		6,000円		
	⑥爽快健康体操			14:00~15:00			20人				
	⑦ピラティス	18日	木	19:30~20:30	10回	8人	6,000円				
	⑧筋力アップトレーニング			19日				金	13:30~14:30	8人	6,000円
	⑨おやすみ夜ヨガ								19:30~20:30		
	⑩体幹トレーニング	19日	金	13:30~14:30	10回	50歳以上	7,000円				
	⑪ステキにエクササイズ			19:30~20:30							
	中之島体育館 66・1711	①いきいき健康体操	8日	月	13:30~14:30	10回	50歳以上	25人	7,000円		
②モーニングヨガ		16日	火	10:00~11:00	8回					5,600円	
③リセットアクティブコンディショニング				14:00~15:30							
④スッキリヨガ				19:30~20:15							
⑤バレトン		10日	水	20:30~21:15	10回	どなたでも	25人	6,000円			
⑥シェイプボクシング(水)				13:30~14:15							
⑦トランポボックス(夜)		11日	木	19:30~20:30	11回	6,600円					
⑧フラダンス				10:00~11:00							
⑨レクスポーツ				10:00~11:30							
⑩トランポボックス(昼)		11日	木	13:30~14:30	11回	7,700円					
⑪ソフトピラティス				19:30~20:15							
⑫爽快健康体操		12日	金	10:00~11:00	10回	7,000円					
⑬体幹トレーニング(金)				13:30~14:15							
⑭シェイプボクシング(金)		12日	金	19:30~20:15	9回	5,400円					

スポーツ

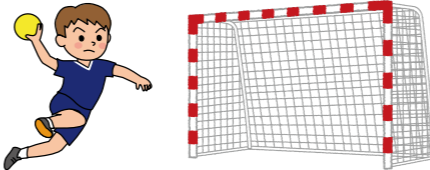
長岡市スポーツ協会(以下スポ協) さいわい34・2130と加盟団体の催し

7 初心者なぎなた教室

回 5月16日~6月27日の毎週木曜日午後7時~8時30分(計7回) 場市民体育館
 小学生以上 各2,500円
 回 5月5日(祝)までに長岡市なぎなた協会・酒井さん ☎090・7426・0289へ

8 長岡ジュニアハンドボール教室

回 4月8日~来年3月の月曜日午後7時~9時(月3回) 場北部体育館 対小・中学生
 月2,000円 甲氏名、学校名、学年、電話番号、保護者氏名、住所を長岡市ハンドボール協会事務局・丸山さん ☎80・5503・9270)のEメール yasuyosi_0830@yahoo.co.jpへ



9 ちびっこテニス教室

回 9月7日~12月21日、来年1月11日~3月15日の毎週土

曜日午後4時~5時(期間中に各計10回) 場南部体育館
 年中児、小学2年生の未経験者 定各20人 抽選 各5,000円

10 小・中学生テニス教室

①小学生
 回 8月22日~11月14日の毎週月曜日(期間中に計21回)、12月4日~来年3月26日の水曜日(期間中に計16回) 時 午後5時~7時 場希望が丘テニス場、南部体育館 対小学2~6年生 定各40人 抽選 各10,000円

②中学生

回 8月8日~11月14日の毎週火曜日(期間中に計28回)、12月4日~来年3月26日の水曜日(期間中に計15回) 時 午後7時~9時 場希望が丘テニス場、南部体育館 定各32人 抽選 各10,000円

③いづれも

回 各前月20日までに往復はがきに教室名、希望月、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学校名、学年、生年月日、保護者氏名、返信宛先を記入して〒940-1106宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原さん ☎32・4507)へ

11 市民テニス教室

回 5月7日~21日、6月4日~18日、7月2日~16日、8月6日~23日、9月3日~17日

親子体操・小学生スポーツ教室

場長岡市スポーツ協会 さいわい34・2130

回 来年3月まで(1期4月~7月、2期9月~12月、3期来年1月~3月 ※一部、例外の教室あり。詳しい日程はお問い合わせください) 対Aめばえ...1歳6カ月~3歳児と保護者 ③ひよこ...3歳~小学1年生と保護者 ④つばさプラス...小学3~6年生 甲 4月10日(水)から

教室名	④親子体操【めばえ】	③親子体操【ひよこ】	
会場	市民体育館	和島トゥール・モンド体育館	
定員	各20組 定員		
期間	4月17日から毎週水曜日	4月18日から毎週木曜日	5月18日からの土曜日(月2回)
時間	10:30~11:30	16:30~17:30	9:30~10:30
料金	1期:7,200円 2期:8,400円 3期:6,000円	1期:3,000円 2期:4,000円 3期:3,000円	

教室名	◎小学生スポーツ【つばさプラス】
会場	市民体育館
定員	各20人 定員
期間	4月17日から毎週水曜日
時間	17:00~18:00
料金	1期:6,000円 2期:6,000円 3期:5,000円



ニュータウン運動公園

☎86・7386

1 投げる!走る!跳ぶ! 親子運動教室

回 4月13日(土)・20日(土)午前10時30分~11時15分(20日は午後2時30分~3時15分) 対4歳~6歳と保護者 定各10組 宛先を記入して〒940-1105緑町1の38の427信宛先を記入して〒940-1105緑町1の38の427(有)インターコスモ内長岡市テニス協会・川上さん ☎090・1880・3510)へ

2 運動会走り方教室

回 4月17日(水)・24日(水)、5月1日(水)・8日(水)・15日(水)午後6時~7時 対小学1~3年



生 定各12人 宛先を各1,000円(5回参加の場合は4,000円) 甲各前日まで