

◆園や園などの略字の見方は14ページ
 ◆園どなたでも、園特になし、園無料、園不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆園に電話、ファクス、Eメール、園(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
 園アオ=アオーレ長岡 園市セ=市民センター
 園大手=大手通庁舎 園さい=さいわいプラザ

スポーツ教室 (7月~9月)

申 6月25日(火)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	7月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
中之島体育館 66・1711	ストレッチヨガ	1日	月	10:30~11:15	10回	どなたでも	20人	5,000円
	いきいき健康体操教室			13:30~14:30	10回	50歳以上		6,000円
	はじめてのボディメイク	10日		10:30~11:15	9回		15人	4,500円
	シェイプボクシング (水)	3日	水	13:30~14:15	11回	どなたでも	20人	5,500円
	サーキットトレーニング			20:45~21:15	11回		10人	5,500円
	フラダンス	4日	木	10:00~11:00	11回		20人	6,600円
	レクスポーツ教室			10:00~11:30	11回			5,500円
	トランポピクス (昼)			13:30~14:30	11回	25人	5,500円	
	中之島FOOTLADYS			19:30~21:30	6回	18歳以上女性		3,600円
	はじめての骨盤調整教室	5日	金	10:00~11:00	11回	どなたでも	20人	6,600円
	体幹トレーニング (金)			13:30~14:15	11回			5,500円
	シェイプボクシング (金)			19:30~20:15	11回			5,500円
	シェイプボクシング (土)	6日	土	19:30~20:15	8回			4,000円
	体幹トレーニング (土)			20:30~21:15	8回	4,000円		
わくわく親子体操教室	28日	日	10:00~11:00	6回	幼児と保護者	15組	3,600円	
みしま体育館 41・2133	全身シェイプ (火)	2日	火	19:30~20:30	10回	どなたでも	15人	5,000円
	ヨガ 朝コース	3日	水	10:00~11:00			20人	6,000円
	からだリセット体操			13:30~14:30			8人	5,000円
	ハツラツ貯筋体操			19:30~20:30			20人	6,000円
	ピラティス	4日	木	13:30~14:30		60歳以上	8人	5,000円
	いきいき健康体操			どなたでも		20人	6,000円	
	ヨガ 昼コース						19:30~20:30	6,000円
	ヨガ 夜コース						19:30~20:30	6,000円

市民体育館フィットネス教室(7月~9月)

開催日など詳しくはお問い合わせください。

申 6月14日(金)までに市民体育館 (園 ☎34・2700) にある申込書で

※ 6月18日(火)~29日(土)に料金を同体育館受け付け

へ。期日を過ぎると無効になります

※ 申し込み多数の教室は、支払い時に抽選のくじ引きを行います

教室名	7月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①はじめてヨガ	1日	月	11:45~12:45	9回	小学4年生以上	27人	4,500円
	2日	火	10:00~11:00	10回		5,000円	
			20:10~21:10				
	3日	水	11:10~12:10	12回		6,000円	
			12:20~13:20				
			19:00~20:00				
20:10~21:10							
4日	木	10:00~11:00	11回	5,500円			
		11:10~12:10					
		19:00~20:00					
5日	金	10:00~11:00	11回	5,500円			
		20:10~21:10					
6日	土	19:00~20:00	11回	5,500円			
		20:10~21:10					
②腰痛予防改善			15:00~16:00				
③すてきにピラティス	4日	木	12:20~13:20	9回	20人	4,500円	
④やさしいフラダンス			13:30~14:30			4,000円	
⑤骨盤体操	1日	月	19:00~20:00	9回	20人	4,500円	
⑥シェイプアップフラ			20:10~21:10			5,000円	
⑦バレトン	2日	火	10:30~11:30	8回	27人	5,000円	
⑧シェイプアップエアロ			19:00~20:00			5,000円	
⑨はじめてのフラダンス	2日	火	20:10~21:10	10回	27人	4,000円	
⑩ハツラツ健康体操			13:00~14:00			5,000円	
			14:10~15:10				
⑪シェイプアップボクシング	4日	木	11:15~12:15	10回	20人	4,000円	
	5日	金	19:00~20:00	11回		5,500円	
	1日	月	10:30~11:30	9回		4,500円	
⑫はじめてピラティス	2日	火	19:00~20:00	10回	27人	5,000円	
	5日	金	11:10~12:10	11回		5,500円	
⑬いきいき健康体操	3日	水	13:30~14:30	12回	20人	6,000円	
⑭エアロピクス			19:00~20:00			5,000円	
⑮タヒチアンダンス	10日	水	20:10~21:10	10回	20人	5,000円	
⑯ヒップホップ			15:00~16:30			6,000円	
⑰太極拳	3日	水	13:30~14:30	12回	20人	6,000円	
⑱男性のための体力づくり			16:30~17:15			5,500円	
⑲英語でリズム 読み書きコース初級	4日	木	17:30~18:15	11回	20人	5,500円	
⑳英語でリズム 読み書きコース中級			17:30~18:30				
㉑英語でリズム 小学生&アドバンスド	5日	金	16:15~17:15	9回	20組	4,500円	
㉒親子英語でリズム幼児			10:30~11:30			5,000円	
㉓親子英語でリズム	2日	火	11:10~12:10	10回	20組	5,000円	
㉔子連れヨガ			16:30~17:30			5,500円	
㉕ジュニアヒップホップ	6日	土	10:30~11:30	11回	20組	4,500円	
㉖はじめての体操			16:00~16:50			5,000円	
㉗たのしい体操	1日	月	17:00~17:50	9回	20人	7,200円	

元気! はつらつ! のコツ満載 人気教室で“健康元年”始めよう

申 長寿はつらつ課 ☎39・2268

①ながおか元気体操体験会

時 ① 6月19日(水) ② 7月4日(木) ③ 5日(金) 午後1時30分~3時30分
 場 ① 市民体育館 ② 新産産体育館 ③ 北部体育館 園 初めて参加する人 定 ① 80人 ② ③ 100人 ④ 園内履き、バスタオル 申 6月7日(金)から各前日まで

②男性限定「はつらつ教室」

健康長寿に役立つ運動と知識を学びます。

時 7月3日~9月25日の毎週水曜日午後1時30分~3時(8月14日を除く計12回)
 場 さいわいプラザ 園 65歳以上の男性 定 30人 ④ 1回200円 園 筆記用具 申 6月19日(水)まで



▲運動機能の維持・向上や生活習慣の見直しにもつながると好評な教室

子ども家庭課 ☎39・2300

健康

① パパママと赤ちゃんの集い「ねえねえ、みんな一緒に遊ぼうよ」
 時 7月13日(土) 午前10時~正午
 場 さいわいプラザ 園 赤ちゃんへの言葉掛けや遊び方、グループトーク 園 男性保育士 園 乳児と親、妊婦とパートナー 定 25組 先着 申 6月17日(月)から

② パパママサークル
 妊婦中に夫婦で知っておきたい育児のポイントを学びます。時 7月19日(金) 午後6時45分~8時45分 場 さいわいプラザ 園 助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦疑似体験 園 妊婦とパートナー 定 24組 先着 園 母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、座布団 申 6月19日(水)から