

体育施設は禁煙です

利用者の受動喫煙防止のため、一部を除く体育施設は、敷地内が全て禁煙になりました。対象施設は施設入口や市ホームページをご覧ください。
☎スポーツ振興課 ☎32・6117

◆○や△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
◆◇に電話、ファクス、Eメール、◇(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
△オ=Aオーレ長岡 ◇市=市民センター
◇手=大手通庁舎 ◇さい=さいわいプラザ

スポーツ教室 (7月~9月)

申いづれも7月10日(水)午前9時から各体育館へ電話または窓口で。開催日など詳しくはお問い合わせください。(※印は10月までの開催です)。

施設名	教室名	7月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
北部体育館 ☎24・6116	リフレッシュヨガ	15日	月	10:00~11:00	9回	どなたでも	31人	5,400円
	体幹トレーニング(中級)			19:00~20:00	8回		10人	4,000円
	ウォーキング(夜)	16日	火	18:30~19:30	9回		10人	4,500円
	やさしいウエストシェイプ			19:45~20:45				
	引き締めるピラティス※	17日	水	13:30~14:30	10回		25人	6,000円
	体幹トレーニング(初級・夜)	24日		19:30~20:30	9回		20人	4,500円
ソフトバレー※	12日	金	10:00~11:30		40人	3,600円		
南部体育館 ☎39・3600	キッズ運動※	29日	月	16:00~17:00	7回	小学1~3年生	20人	3,500円
	シニアいきいき体操(火)※	23日	火	10:00~11:00	9回	60歳以上	15人	4,500円
	やさしいウォーキング(火)※			14:00~15:00		どなたでも	25人	
	女性のためのシェイプアップエクササイズ※			19:30~20:30		女性	10人	
	体幹トレーニング(水)※	17日	水	10:00~11:00	11回	どなたでも	10人	5,500円
	かんたんリズム体操			12:00~13:00			30人	6,000円
	リラクサアロマヨガ			14:00~15:00			15人	
	バレトン※			19:30~20:30			30人	5,400円
	体幹トレーニング(木)※	18日	木	10:00~11:00	11回	60歳以上	10人	5,500円
	シニアいきいき体操(木)※			14:00~15:00			15人	
	ヒップホップダンス※			18:30~19:30			30人	6,600円
	ナイトヨガA※			19:00~20:00			15人	
ナイトヨガB※	20:10~21:10							
やさしいウォーキング(金)※	19日	金	10:00~11:00	9回	どなたでも	25人	4,500円	
バランスボールエクササイズ※			14:00~15:00			10人	5,000円	
シェイプアップボクシング※			20:10~21:10			30人		
新産体育館 ☎46・4601	朝からゆったりヨガ※	22日	月	10:30~11:30	9回	どなたでも	30人	5,400円
	健康体操(月)※			14:00~15:00			10人	4,500円
	ピラティス※			19:00~20:00			20人	5,850円
	集中!ウエストシェイプ※			20:00~21:00			10人	4,500円
ヒップホップダンス	17日	水	19:00~20:00	10回	どなたでも	20人	6,000円	
いきいき健康ヨガ※	18日	木	10:30~11:30			30人		
健康体操(木)※			14:00~15:00					
体幹トレーニング※			20:00~21:00			10人	5,000円	
バランスボール	19日	金	19:30~20:30					

施設名	教室名	7月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
ニュータウン いこいの広場 ☎47・0088	テニス	17日	水	10:00~12:00	10回	16歳以上	20人	8,000円

夏到来! プールで遊ぼう!

①悠久山プール ☎35・6368

屋外幼児プール(同伴の大人も料金が必要)と屋内温水プールがあります。

☎7月6日(土)~9月8日(日)午前9時30分~午後5時(火曜日休館) ¥大人400円、65歳以上・障害者・介助者・高校生300円、中学生以下150円、3歳以下無料

②希望が丘プール ☎28・1775

☎7月6日(土)~9月8日(日)午前9時30分~午後6時30分(7月6日(土)~20日(土)、8月1日(木)~3日(土)・13日(火)、21日(水)~9月8日(日)は午後5時まで) ¥大人400円、65歳以上・障害者・介助者・高校生300円、中学生以下150円、3歳以下無料

③和島B&G海洋センタープール ☎74・2257

☎9月1日(日)までの午前9時~午後9時(7月23日

(火)までの平日は午後6時から) ¥高校生以上100円、小・中学生50円、小学生未満無料

④越路B&G海洋センタープール ☎92・4594

☎9月1日(日)まで(月曜日休館。7月15日(祝)は開館し翌16日(火)休館) ※小学3年生以下は保護者同伴。中学生以下の夜間使用は引率者が必要

時間	平日	土曜日	日曜日 祝日	料金(4歳未満無料)	
				中学生以下	高校生以上
午前9時~正午	○ (7/17~8/30)	○	○	50円	100円
午後1時~5時	○ (7/2~8/30)	○	○	50円	100円
午後6時~9時	○ (7/2~8/30) (8/2,14,15は休館)	○ (8/3は休館)	使用できません	100円	210円

○潜水用具、直径1m以上の浮き具、メガネ(付き添いに必要で泳がない場合などを除く)は使えません。
○①(屋内)、③、④のプールではスイミングキャップを必ず着用してください。
○天候などにより、時間を変更することがあります。

スポーツ

悠久山野球場 ☎33・0322

①運動能力向上! 幼児スポーツ教室

☎7月22日(月)、8月8日(木)午後5時30分~6時15分 対年少・年長児 定各10人先着 ¥各500円 申各前日まで

②簡単!全身シェイプアップ運動教室

☎7月22日(月)・24日(水)、8月2日(金)・8日(木)午前10時~10時45分 対20歳以上 定各20人先着 ¥各500円 申各前日まで

サンライフ長岡 ☎36・7200

③各種スポーツ教室

①バレトン ☎7月22日~10月7日の毎週月曜日午後7時~8時(期間中に計8回) 定18人先着 ¥4,800円

②ヒップホップダンス

☎7月16日~10月1日の毎週火曜日午後6時30分~7時30分(期間中に計11回) 定15人先着 ¥6,600円

③健康体操

☎7月16日~10月8日の毎週火曜日午前10時30分~11時30分(期間中に計11回) 定15人先着 ¥6,600円

④ソフトダンス

☎7月17日~10月2日の毎週水曜日午後2時~3時30分(期間中に計11回) 定20人先着 ¥6,600円

⑤体幹トレーニング

☎7月17日~10月2日の毎週水曜日午後6時~7時(期間中に計11回) 定15人先着 ¥5,500円

⑥シェイプアップトレーニング

☎7月18日~10月3日の毎週木曜日午後6時~7時(期間中に計10回) 定15人先着 ¥5,000円

⑦ステップエクササイズ

☎7月18日~10月3日の毎週木曜日午後1時30分~2時30分(7月13日~10月5日の毎週土曜日午後7時~8時各期間中に計10回) ②計11回) 定各15人先着 ¥15,000円

⑧ゆったりステップ

☎7月12日~10月4日の毎週金曜日午前10時30分~11時30分(期間中に計11回) 定15人先着 ¥5,500円

⑨健康ピクス

☎7月13日~10月5日の毎週土曜日午前10時~11時(期間中に計11回) 定18人先着 ¥6,600円

⑩パーソナルトレーニング

指導員があなたの目的に合うトレーニングメニューを作



約15種類のマシンが使い放題。トレーナーの指導もあります。

北部体育館 ☎24・6116
体幹トレーニング無料体験会
☎7月17日(水)午後7時30分~8時30分 定10人先着 申7月16日(火)まで