

◆図や表などの略字の見方は16ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆図に電話、ファクス、Eメール、図(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
 図アオ=アオーレ長岡 図市セ=市民センター
 図大手=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

市民体育館フィットネス教室(10月~12月)

申 9月14日(土)までに市民体育館(図 ☎34・2700)にある申込書で
 ※ 9月18日(水)~29日(日)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
 ※定員に満たなかった教室に限り、10月1日(火)から再度申し込みを受け付けます

教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
①はじめてヨガ	7日	月	11:45~12:45	9回	小学4年生以上	27人	5,400円
	1日	火	10:00~11:00 20:10~21:10	12回			7,200円
	2日	水	11:10~12:10	13回			7,800円
			12:20~13:20 19:00~20:00 20:10~21:10				
	3日	木	10:00~11:00	13回			7,800円
			11:10~12:10 19:00~20:00 20:10~21:10				
	4日	金	10:00~11:00	11回			6,600円
			19:00~20:00 20:10~21:10 19:00~20:00				
	5日	土	20:10~21:10	9回			5,400円
			15:00~16:00				
②腰痛予防改善	3日	木	12:20~13:20	13回	小学4年生以上	25人	7,200円
③すてきにピラティス			13:30~14:30				
④やさしいフラダンス	7日	月	19:00~20:00	9回	20人	7,800円	
⑤骨盤体操			20:10~21:10				
⑥シェイプアップフラ	1日	火	10:30~11:30	12回	20人	6,600円	
⑦バレトン			19:00~20:00				
⑧シェイプアップエアロ	3日	木	19:30~20:30	13回	27人	7,200円	
⑨はじめてのフラダンス			20:10~21:10				
⑩ハツラツ健康体操	1日	火	13:00~14:00	12回	45人	7,200円	
			14:10~15:10 20:10~21:10				
⑪シェイプアップボクシング	3日	木	11:15~12:15	11回	45人	6,600円	
	4日	金	19:00~20:00				
⑫はじめてピラティス	7日	月	10:30~11:30	9回	27人	5,400円	
	1日	火	19:00~20:00				
⑬いきいき健康体操	4日	金	11:10~12:10	13回	20人	7,800円	
			13:30~14:30				
⑭エアロビクス	2日	水	10:00~11:00	11回	中学生以上の女性	20人	6,600円
⑮タヒチアングラ			19:00~20:00				
⑯ヒップホップ	2日	水	20:10~21:10	12回	小学4年生以上	18人	7,200円
⑰太極拳			15:00~16:30				
⑱男性のための体力づくり	3日	木	13:30~14:30	13回	成人男性	20人	7,800円
⑲英語でJミックス読み・書きコース初級			16:30~17:15				
⑳英語でJミックス読み・書きコース中級	4日	金	17:30~18:15	12回	園児~小学3年生以下	20人	7,200円
㉑英語でJミックス小学生&アドバンスド			17:30~18:30				
㉒親子英語でJミックス幼児	1日	火	16:15~17:15	12回	園児と保護者	20組	7,200円
㉓親子英語でJミックス			10:30~11:30				
㉔子連れヨガ	5日	土	11:10~12:10	11回	未就園児と保護者 母親と子	25組	6,600円
㉕ジュニアヒップホップ			16:30~17:30				
㉖はじめての体操	7日	月	10:30~11:30	8回	小学4年生以下	20人	7,200円
㉗たのしい体操			16:00~16:50 17:00~17:50				
㉘チャレンジ体操	5日	土	19:00~20:00	11回	小学生	15人	9,900円

スポーツ

寺泊支所地域振興課 ☎75・3111

●寺泊シーサイドマラソン大会のゲストランナーによるランニング教室

時 10月19日(土)午後3時~4時
 30分 寺泊海浜公園多目的広場(雨天時は寺泊中学校)
 講・対 ①湯田友美さん:小学4年生、中学3年生 ②金哲彦さん:高校生以上 定各30人
 先着 申 9月11日(水)から

悠久山野球場 ☎33・0322

●各種スポーツ教室

①キッズスポーツ 時 10月1日(火)・7日(月)午後5時30分~6時15分 対未就学児と保護者 定各10組(先着) 各500円 申各前日まで
 ②全身シェイプアップ運動 時 9月11日(水)・24日(火)・26日(木)・10月1日(火)・7日(月)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
 ③小学生トレーニング 走る、跳ぶ、投げるなどの基本動作を学びます。 時 9月11日(水)・26日(木)午後5時30分~6時15分 対小学1~3年生 定各20人(先着) 各500円 申各前日まで

ニータウン運動公園

各種スポーツ教室 ☎86・7386

①スポレック(ミニテニス) 時 9月12日(木)・19日(木)・26日(木) 時間 ①午前9時~10時 ②午後5時~6時 対 ①20歳以上 ②小学1~3年生 各500円

②カラダ引き締めトレーニング

時 9月13日(金)・20日(金)・27日(金) 午前10時~10時45分 対20歳以上 各500円

③苦手克服!マラソン

時 9月11日(水)・18日(水)・25日(水) 午後5時~6時(計3回) 対 20歳以上 小学3年生 各300円

④秋の外ヨガ

時 9月30日(月)午前10時~11時 対20歳以上 各500円 持 ヨガマット(ある人)



普段は室内でするヨガも、青空を眺めながら行えば、気持ちよさも格別!

①~④いずれも 定各20人
 先着 申 ①②各前日 ③9月10日(火) ④29日(日)まで

スポーツ教室(10月~12月)

申 9月21日(土)午前9時から電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
☎41・21333	①全身シェイプ(火)	1日	火	19:30~20:30	10回	どなたでも	15人	5,000円
	②ヨガ(朝)	2日	水	10:00~11:00			20人	6,000円
	③からだリセット体操			13:30~14:30			10人	5,000円
	④ハツラツ貯筋体操			19:30~20:30			20人	6,000円
	⑤ピラティス			13:30~14:30			10人	5,000円
	⑥いきいき健康体操	3日	木	13:30~14:30		10人	5,000円	
	⑦ヨガ(昼)			19:30~20:30		20人	6,000円	
	⑧ヨガ(夜)			13:30~14:30		10人	5,000円	
	⑨全身シェイプ(金)			4日		金	13:30~14:30	10人

申 9月25日(水)午前9時から電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
中之島体育館 ☎66・1711	①ストレッチヨガ	7日	月	10:30~11:15	10回	どなたでも	20人	5,000円
	②いきいき健康体操教室	13:30~14:30	6,000円					
	③スッキリヨガ	1日	火	19:30~20:15	9回	20人	25人	5,400円
	④バレトン	20:30~21:15						
	⑤シェイプボクシング(水)	2日	水	13:30~14:15	11回	20人	25人	5,500円
	⑥ランポピクス(夜)			19:30~20:30				
	⑦サーキットトレーニング	3日	木	20:45~21:15	12回	20人	25人	7,200円
	⑧フラダンス			10:00~11:00				
	⑨レクスポーツ教室	4日	金	10:00~11:30	11回	20人	25人	5,500円
	⑩ランポピクス(昼)			13:30~14:30				
	⑪はじめての骨盤調整教室	4日	金	10:00~11:00	12回	20人	25人	7,200円
	⑫体幹トレーニング(金)			13:30~14:15				
	⑬シェイプボクシング(金)	5日	土	19:30~20:15	9回	20人	25人	6,000円
	⑭シェイプボクシング(土)			19:30~20:15				
	⑮体幹トレーニング(土)	20:30~21:15	9回	4,500円				