

◆図や表などの略字の見方は12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=市民センター
 図大=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(1月~3月)

申11月16日(土)までに市民体育館(☎34・2700)にある申込書で
 ※11月19日(火)~29日(金)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、12月1日(日)から再度申し込みを受け付けます

教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員抽選	料金			
①はじめてヨガ	6日	月	11:45~12:45	8回	小学4年生以上	27人	4,800円			
	7日	火	10:00~11:00 20:10~21:10	12回			7,200円			
	8日	水	11:10~12:10 12:20~13:20 19:00~20:00 20:10~21:10							
	9日	木	10:00~11:00 11:10~12:10 19:00~20:00 20:10~21:10							
	10日	金	10:00~11:00 19:00~20:00 20:10~21:10							
②腰痛予防改善	11日	土	19:00~20:00 20:10~21:10	11回		6,600円				
③おてきにピラティス	9日	木	15:00~16:00	12回	中学生以上の女性		7,200円			
④やさしいフラダンス			12:20~13:20 13:30~14:30	8回			4,800円			
⑤シェイプアップフラ	6日	月	19:00~20:00 20:10~21:10	8回	小学4年生以上	25人	7,200円			
⑥骨盤体操	7日	火	10:30~11:30	12回	中学生以上の男性	45人	6,600円			
⑦バレトン	9日	木	19:30~20:30	11回	小学4年生以上	27人	7,200円			
⑧男性のためのコンディショニング&トレーニング	7日	火	19:00~20:00	12回			7,200円			
⑨シェイプアップエアロ	9日	木	20:10~21:10				45人	6,600円		
⑩はじめてのフラダンス	10日	金	13:00~14:00 14:10~15:10				20人	4,800円		
⑪ハツラツ健康体操	7日	火	20:10~21:10				45人	7,200円		
⑫シェイプアップボクシング	9日	木	11:15~12:15	11回	小学4年生以上	45人	6,600円			
⑬はじめてピラティス	10日	金	19:00~20:00	11回	27人		7,200円			
	7日	火	11:10~12:10 13:30~14:30	12回			6,600円			
⑭いきいき健康体操	10日	金	10:00~11:00	12回	小学4年生以上	18人	7,200円			
⑮エアロビクス	8日	水	19:00~20:00				20人	7,200円		
⑯タヒチアンダンス	8日	水	20:10~21:10				12回	20人	18人	7,200円
⑰ヒップホップ			15:00~16:30							
⑱太極拳			13:30~14:30							
⑲男性のための体力づくり	9日	木	16:30~17:15	11回	20人	6,600円				
⑳英語でリズム読み・書きコース初級	10日	金	17:30~18:15							
㉑英語でリズム読み・書きコース中級	10日	金	16:15~17:15	11回	20組	6,600円				
㉒英語でリズム小学生&アドバンスド	7日	火	10:30~11:30 11:10~12:10							
㉓親子英語でリズム幼児	11日	土	16:30~17:30	8回	20人	7,200円				
㉔親子英語でリズム	6日	月	10:30~11:30 16:00~16:50 17:00~17:50							
㉕子連れヨガ	11日	土	16:30~17:30	11回	15人	9,900円				
㉖ジュニアヒップホップ			19:00~20:00							
㉗はじめての体操										
㉘たのしい体操										
㉙チャレンジ体操										

スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し



ロシアの餃子「ヴァレーニキ」の中身はジャガイモと玉ネギ。保存食として、冬にたくさん作ります。

①市民スポーツ祭
 12月7日(土)午前9時から市民体育館 種別II小学1部(経験者)・ビギナーの部

②小学生
 12月4日(水)来月3月25日の毎週水曜日午後5時~7時(期間中に計16回) 対小学2~5年生、小学6年生の初級者 定60人抽選 ¥10,000円

③中学生
 12月4日(水)来月3月25日の毎週水曜日午後7時~9時(期間中に計16回) 対小学6年生の経験者、中学生 定40人抽選 ¥10,000円

④太極拳教室会員募集
 毎週水曜日午前10時~正午:みしま会館 毎週金曜日午前10時10分~11時40分 毎週金曜日午後7時~8時30分:市民体育館 ①1、500円 ②3、200円 ③500円 ④2、000円 ⑤長岡太極拳協会・泉さん ☎37・0551

⑤スポーツチャンバラ体験教室
 11月17日(日)・24日(日)午後4時~6時 場日越小学校 申

⑥長岡オーブンライジボール卓球大会
 12月22日(日)午前9時~午後4時 場南部体育館 種目II男・女各個人戦、混合ダブルス戦 ¥個人戦800円、ダブルス戦1,200円 申12月6日(金)までに長岡市卓球協会(関屋田さん ☎090・3083・5491)のホームページにある申込書で

⑦カラダ引き締めトレーニング教室
 11月13日(水)・20日(水)午前10時~10時45分 対20歳以上 ¥各500円

⑧やさしいヨガ教室
 11月11日(月)・18日(月)・25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)

⑨アルビレックス新潟無料サッカー教室
 12月7日(土)午後6時30分~8時30分 ②14日(土)午後6時~7時30分 ③1小学4~6年生 ④小学1~3年生 定各25人(先着) 持内履き 申11月10日(日)から

⑩親子スポーツ教室
 11月16日(土)・12月7日(土)午後2時~2時45分 対幼児と保護者 定各10組(先着)

⑪運動能力向上!キッズスポーツ教室~投げ方編~
 11月20日(水)・27日(水)午後5時30分~6時15分 対小学1~2年生 定各10人(先着)

⑫初心者向け!ウオーキング教室
 11月13日(水)・12月4日(水)午前10時~10時45分 対20歳以上 定各20人(先着)

地域振興戦略部(大手) ☎39・2515

中・高校各1部・2部(初心者)一般の部 種目II自由演技 ¥小学生500円、中学生1,000円、高校生以上2,000円 申11月22日(金)までに市民体育館にある申込書で

⑬いづれも 場南部体育館 申11月16日(土)(必着)までに往復はがきの往信の裏に教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、生年月日、学校名、学年、電話番号、保護者名、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0111 06宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原さん ☎32・4507へ

⑭みしま体育館 ☎41・2133

⑮久山野球場 ☎33・0322