

聖火リレー 1出発式観覧者の募集

時午前9時20分から 場アオーレ長岡 対どなたでも(中学生以下は保護者同伴) 定60人(抽選) 申4月19日(月)(消印有効)までに市ホームページまたははがきに氏名(2人まで)、住所、電話番号、年齢、イベント名を記入して〒940-0084幸

町2-1-1 スポーツ振興課(さい) ☎32・6117へ

2サポートランナーの募集

時午前9時20分ごろから 対小学5・6年生、中学1年生 定10人(抽選) 申4月19日(月)までにアオーレ長岡、市内体育館などにある応募用紙を郵送またはEメールでスポーツ振興課へ

- 1 ホットヨガ 毎週月曜日午後7時30分〜8時30分 対女性 定22人(先着)
2 健康体操 毎週火曜日午後2時〜3時
3 フラダンス 毎週火曜日午後3時15分〜4時15分 対女性
4 はじめてエアロビクス 毎週火曜日午後7時30分〜8時30分
5 リズム体操 毎週水曜日午後2時〜3時
6 骨盤体操 毎週水曜日午後3時15分〜4時
7 アロマヨガ 毎週水曜日午後7時30分〜8時30分
8 健康体操 毎週木曜日午後2時〜3時
9 かんたんリズム体操 毎週木曜日午後7時30分〜8時30分
10 はじめてヨガ 毎週金曜日午前10時〜11時
11 ズンバ 毎週金曜日午後7時30分〜8時30分
12 いずれも ¥1回50円 (1は1回600円)

- 1 長岡T&F小学生陸上教室 4〜5月、11〜2月の土曜日午後1時30分〜3時、6月の日曜日午前9時〜10時30分(月2回) 場陸上競技場など 対小学3〜6年生 定各学年10人(先着) (小学3年生のみ40人先着) ¥年8,000円 申4月5日(月)から陸上競技場、市民体育館にある申込書で 場長岡市陸上競技協会・佐藤さん ☎090・5318・2929
2 ちびっこテニス教室 5月7日〜7月16日の毎週金曜日午後5時〜6時(期間中に計8回) 場南部体育館 対年中児・小学2年生の未経験者 定30人(抽選) ¥5,000円 申4月22日(木)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、保護者名、電話番号と返信宛先を記入して〒940-0110 6宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原法男さん(☎324507)へ
3 市民テニス教室 5月7日〜28日、6月1日〜15日、7月2日〜16日の毎週火・金曜日午後7時〜9時



速く走りたいキミへ! 運動会必勝塾

- 1 ニュータウン運動公園 ☎86・7386 4月15日(木)・22日(木)、5月6日(木)午後6時30分〜7時30分(計3回) 対小学1〜3年生 定20人(先着) ¥3,000円 申4月14日(水)まで
2 乙吉運動広場 ☎36・3414 4月17日(土)・24日(土) 5月1日(土)・8日(土) 午後5時30分〜6時30分(各計2回) 対1小学1〜3年生 2小学4〜6年生 定各10人(先着) ¥各1,500円(1日のみ参加は1,000円) 申14月16日(金)②30日(金)まで
3 悠久山野球場 ☎33・0322 4月14日〜5月19日の毎週水曜日 4月16日〜5月21日の毎週金曜日 午後6時30分〜7時30分(各計6回) 対1小学1〜3年生 2小学4〜6年生 定各10人(先着) ¥各4,000円 申14月13日(火)②15日(木)まで



まずは走るフォームを確認! スタートの姿勢、腕の振り方まで、基本から丁寧に学べます。走るのが苦手な人、良いタイムを出したい人はぜひ参加してください。

スポーツ教室(4月〜6月)

申4月10日(土)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

Table with columns: 施設名, 教室名, 4月初回曜日, 時間, 回数, 対象, 定員(先着), 料金. Lists various sports classes like Kids Sports, Pilates, and Yoga across different venues.

Summary table for the New Town Iikoi Plaza Tennis Class: 施設名 ニュータウンいこいの広場 ☎47・0088, 教室名 いこいの広場テニス, 4月初回曜日 21日 水, 時間 10:00〜12:00, 回数 10回, 対象 16歳以上, 定員(先着) 20人, 料金 8,000円