

市民体育館フィットネス教室(1月~3月)

開催日など詳しくはお問い合わせください。
申11月16日(金)までに**市民体育館**(**調**☎34・2700)
にある申込書で

※11月20日(火)~30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

教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①はじめてヨガ	7日	月	11:45~12:45	7回	どなたでも	27人	3,500円
	8日	火	10:00~11:00	12回			6,000円
	8日	火	20:10~21:10				
	9日	水	11:10~12:10				
	9日	水	12:20~13:20				
	9日	水	19:00~20:00				
	9日	水	20:10~21:10				
	10日	木	10:00~11:00				
	10日	木	11:10~12:10				
	10日	木	19:00~20:00				
	10日	木	20:10~21:10				
	11日	金	10:00~11:00				
	11日	金	20:10~21:10				
②腰痛予防改善	5日	土	15:00~16:00	7回	どなたでも	20人	3,500円
	10日	木	12:20~13:20	11回			5,500円
	10日	木	13:30~14:30				
	7日	月	19:00~20:00				
	7日	月	20:10~21:10				
	7日	月	13:30~14:30				
	8日	火	10:30~11:30				
	8日	火	19:00~20:00				
	10日	木	19:30~20:30				
	8日	火	20:10~21:10				
	8日	火	13:30~14:30				
	8日	火	20:10~21:10				
	③はじめてのフラダンス	8日	火				
11日		金	19:00~20:00	7回	3,500円		
7日		月	10:30~11:30				
8日		火	19:00~20:00				
11日		金	11:10~12:10				
11日		金	13:30~14:30				
9日		水	10:00~11:00				
9日		水	19:00~20:00				
9日		水	20:10~21:10				
9日		水	15:00~16:30				
9日		水	13:30~14:30				
9日		水	17:30~18:15				
④英語でリトミック読み・書きコース初級		10日	木			17:30~18:15	11回
	11日	金	17:30~18:30	12回	6,000円		
	11日	金	16:15~17:15				
	8日	火	10:30~11:30				
	8日	火	11:10~12:10				
	5日	土	16:30~17:30				
	9日	水	16:40~17:40				
	9日	水	17:50~18:50				
	7日	月	10:30~11:30				
	7日	月	16:30~17:30				
	7日	月	16:30~17:30				
	7日	月	16:30~17:30				

小学生跳び箱教室

時11月27日(火)、12月4日(火)午後5時30分~6時30分(計2回)
 対小学1~3年生 定10人(先着)
 ¥2,000円 場・申11月26日(月)までに悠久山野球場☎33・0322へ

たった2日間でコツを習得!



指導員・田邊さん

◆調や調などの略字の見方は12ページ
 ◆調どなたでも、調特になし、◆無料、◆不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆調に電話、ファクス、Eメール、調(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
 調=アオーレ長岡 調=市民センター
 調=大手通庁舎 調=さいわいプラザ

スポーツ

①市民スポーツ祭
 ②パレール大会
 ③バスケケットボール大会
 ④ちびっ子
 ⑤冬季テニス教室
 ⑥太極拳教室

上手な走り方をマスターしよう! 小学生マラソン教室

①苦手克服! キッズマラソン教室
 時11月12日(月)・19日(月)・26日(月)午後4時30分~5時30分 対小学1~3年生 定各20人(先着) ¥各1,000円 場・申各前日までにニュータウン運動公園☎86・7386へ

小学生マラソン教室

時11月13日(火)・20日(火)午後5時30分~6時30分(計2回。雨天中止)
 対小学1~3年生 定20人(先着) ¥2,000円 場・申陸上競技場☎27・6300
 指導員・長谷川さん



⑦卓球大会
 ⑧親子グループ作り教室
 ⑨ノルディックウォーキング講習会&体験会

①朝ストレッチ
 ②ポール遊び教室
 ③お腹引き締め教室
 ④キッズスポーツ教室
 ⑤健康運動教室

①親子グループ作り教室
 ②運動不足解消! お手軽運動教室
 ③初心者向け! ウォーキング教室
 ④簡単! 筋力トレーニング教室
 ⑤陸上競技場

①朝ストレッチ
 ②ポール遊び教室
 ③お腹引き締め教室
 ④キッズスポーツ教室
 ⑤健康運動教室