

◆図や表などの略字の見方は18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

運動不足解消の一步！ 無料運動教室 体験会

内・時①ウォーキング…1月14日(祝)午後1時30分～2時30分②体幹強化トレーニング…1月14日(祝)午後8時10分～9時10分③シェイプアップボクシング…1月23日(水)・30日(水)午後8時10分～9時10分
 定各10人(先着) 場・申1月10日(木)から①②北部体育館 ☎24・6116③南部体育館 ☎39・3600へ

体幹を鍛えると姿勢がよくなる、太りにくくなる…など健康な体づくりには大切！僕もトレーニングでは欠かさず行っています！



▶新潟アルビレックスBB
右井選手

スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎さいわい34・2130と加盟団体の催し

1 市民山岳スキー講習会
 時①2月3日(日)②17日(日)午前9時～午後3時 場市営スキー場など 各1,000円
 時山岳スキー用具、昼食 申①1月25日(金)②2月8日(金)までに長岡スキー協会・児玉さん ☎090・2253・5374へ

2 市民スポーツ祭
 時2月10日(日) 場市営スキー場 一般・高校生1,000円、小・中学生500円、リレー(1チーム)1,000円

0円 申1月25日(金)までに市民体育館にある申込書で

2 スキー大会大回転競技の部
 時2月24日(日) 場市営スキー場 一般・高校生3,000円、小・中学生2,000円 申2月8日(金)までに市民体育館にある申込書で

3 初心者なごなた教室
 時2月7日～3月28日の毎週木曜日午後7時～8時30分(計7回) 場市民体育館(小学生以上) 各2,500円 申1月31日(木)までに長岡市なごなた協会・高野さん ☎33・5915へ

4 ダブルス卓球大会
 時2月11日(祝)午前9時から 場市民体育館 種目①一般・高校の部②一般・高校混合の部③中学生の部 各1組①

1 簡単！筋力トレーニング
 時1月17日(木)・24日(木)午前11時～11時45分
2 初心者の人も簡単！ランニングのための体幹・筋力トレーニング
 時1月21日(月)・28日(月)午前11時～11時45分
3 初心者向け！ウォーキング
 時1月17日(木)・24日(木)午前10時～10時45分
4 健康運動
 時1月21日(月)・28日(月)午前10時～10時45分
 対20歳以上

5 長岡蒼葉スポーツクラブ・市営スキー場共同企画 東山かんじきツアー
 時3月10日(日)午前8時30分～午後2時 集合市営スキー場 定40人(先着) 各500円
 時昼食、おわん(豚汁有り)、かんじき・ストック(貸し出し可) 申1月21日(月)～3月1日(金)に同クラブ(スポ協内) ☎34・2130へ

6 陸上競技場 ☎27・6300

1 バレトン
 時1月21日～3月25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) 各4,800円
2 ヒップホップダンス
 時1月15日～3月26日の毎週火曜日午後6時30分～7時30分(計11回) 講プロダンサー・SUGURUさん 対小学生・高校生 定15人(先着) 各6,600円
3 健康体操
 時1月15日～3月26日の毎週火曜日午前10時30分～11時30分(計11回) 定15人(先着) 各5,500円
4 ソフトダンベル
 時1月16日～3月27日の毎週水曜日午後2時～3時30分(計11回) 定20人(先着) 各6,600円
5 体幹トレーニング
 時1月16日～3月27日の毎週水曜日午後6時～7時(計11回) 定15人(先着) 各5,500円
6 シェイプアップエクササイズ
 時1月17日～3月28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) 各5,000円

7 ステップ台エクササイズ
 時①1月17日～3月28日の毎週木曜日午後1時30分～2時30分②1月19日～3月30日の毎週土曜日午後7時～8時(期間中に計10回②計11回) 定各15人(先着) 各①5,000円②5,500円
8 ゆったりステップ台教室
 時1月18日～3月29日の毎週金曜日午前10時30分～11時30分(計11回) 定15人(先着) 各5,500円
9 健康ピクス教室
 時1月19日～3月30日の毎週土曜日午前10時～11時(計11回) 定18人(先着) 各6,600円
10 いずれも 申1月5日(土)から

1 スポーツ教室(体力・筋力向上編)
 時1月11日(金)・18日(金)・25日(金)午後5時30分～6時15分 対小学1～3年生
2 運動不足解消！お手軽運動教室
 時1月16日(水)・18日(金)・23日(水)・25日(金)・30日(水)午前10時～10時45分 定各20人(先着) 申各前日まで

10 いずれも 定各20人(先着) 申各前日まで

スポーツ教室(1月～3月)

申1月10日(木)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

施設名	教室名	初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金	
南部体育館 ☎39・3600	キッズ運動	1月21日	月	16:00～17:00	6回	小学1～3年生	20人	3,000円	
	やさしいウォーキング	1月22日	火	10:00～11:00	10回	どなたでも	25人	5,000円	
	女性のためのシェイプアップエクササイズ	1月22日	火	19:30～20:30		女性	10人		
	体幹トレーニング	1月23日	水	10:00～11:00	10回	どなたでも	30人	6,000円	
	かんたんリズム体操	1月23日	水	12:00～13:00			15人		
	リラククスアロマヨガ	1月23日	水	14:00～15:00			10人		
	バレトン	1月16日	水	19:00～20:00	8回	小学生	30人	6,000円	
	シェイプアップボクシング	2月6日	水	20:10～21:10			10人		
	体幹トレーニング	1月17日	木	10:00～11:00	10回	小学生以上	30人	6,000円	
	小学生ヒップホップダンス	1月17日	木	18:30～19:30			15人		
	初級ヒップホップダンス	1月17日	木	20:00～21:00	11回	どなたでも	25人	5,500円	
	ナイトヨガA	1月17日	木	19:00～20:00			15人		
	ナイトヨガB	1月17日	木	20:10～21:10	11回	どなたでも	25人	6,000円	
	やさしいウォーキング	1月18日	金	10:00～11:00			15人		
初心者向けフラダンス	1月18日	金	13:30～14:30	11回	どなたでも	25人	3,500円		
バレトン	1月18日	金	19:00～20:00			10人			
北部体育館 ☎24・6116	ウォーキング	1月21日	月	13:30～14:30	7回	どなたでも	10人	4,000円	
	体幹強化トレーニング	1月21日	月	20:10～21:10	8回		25人		
	ウォーキング(夜)	1月15日	火	18:30～19:30	11回	40人	5,500円		
	引き締めるピラティス	1月16日	水	13:30～14:30	10回		6,000円		
	ソフトバレ	1月18日	金	10:00～11:30	11回	小学生以上	20人	5,500円	
	体幹トレーニング(初級・昼)	1月18日	金	13:30～14:30			20人		
	HIPHOPダンス	1月19日	土	17:30～18:30	10回	20組	家族ペア1人	10,000円	
	すこやか健康体操	1月21日	月	13:30～14:30	2,000円				
	親子体操	1月21日	月	18:30～19:20	4回	幼児～小学生までの親子	20組	親子2人	2,000円
	やさしいエアロビクス	1月21日	月	19:30～20:30			10人		
	すこやか健康体操	2月6日	水	10:00～11:00	5回	どなたでも	20人	2,000円	
	整える骨盤体操	2月7日	木	19:20～20:10			30人		
	ダイエットボクシング	2月7日	木	20:20～21:10	5回	10人	2,500円		
	やさしいエアロビクス	1月18日	金	10:00～10:50					
やさしいヨガ	1月18日	金	11:00～11:50	10回	どなたでも	10人	5,000円		
健康体操	1月14日	月	14:00～15:00			30人			
集中！ウエストシェイプ	1月14日	月	20:00～21:00	9回	16歳以上	20人	6,600円		
朝からゆったりヨガ	1月21日	月	10:30～11:30			10人			
ピラティス	1月21日	月	19:00～20:00	11回	どなたでも	30人	6,000円		
冬季テニス	1月16日	水	10:00～12:00			10人			
ヒップホップダンス	1月16日	水	19:00～20:00	10回	どなたでも	10人	5,000円		
いきいき健康ヨガ	1月17日	木	10:30～11:30			10人			
健康体操	1月17日	木	14:00～15:00	11回	どなたでも	10人	5,500円		
体幹トレーニング	1月17日	木	20:00～21:00						
バランスボール	1月18日	金	19:30～20:30						