



# アルビBBの選手とバスケットボール

## 無料 体験会

場・申南部体育館 ☎39・3600

日 7月23日(祝) 対・時 小学1～3年生…午後4時45分～5時45分、小学4～6年生…午後5時50分～6時50分  
定各20人(先着) 持内履き、バスケットボール(ある人) 申7月22日(祝)まで



▲新潟アルビレックスBBの選手から指導を受ける子どもたち

# 夏がきた♪ プールへGO!

## ①悠久山プール ☎35・6368

屋外幼児プール(同伴の大人も料金が必要)と屋内温水プールがあります。

日 7月3日(土)～9月12日(日)午前9時30分～午後5時(火曜日休館) 料大人400円、65歳以上・障害者・介助者・高校生300円、中学生以下150円、3歳以下無料

## ②希望が丘プール ☎28・1775

日 7月3日(土)～9月12日(日)午前9時30分～午後6時30分(7月3日(土)～20日(火)、8月1日(日)～3日(火)、13日(金)、21日(土)～9月12日(日)は午後5時まで) 料大人400円、65歳以上・障害者・介助者・高校生300円、中学生以下150円、3歳以下無料

## ③和島B&G海洋センタープール ☎74・2257

日 9月5日(日)までの午前9時～午後9時(7月25日(日)までと9月1日(水)からの平日は午後6時から) 料高校生以上100円、小・中学生50円、小学生未満無料

## ④越路B&G海洋センタープール ☎92・4594

日 8月29日(日)まで(月曜日休館。8月9日(休)は開館し翌10日(火)休館) ※小学3年生以下は保護者同伴。中学生以下の夜間使用は引率者が必要

時間	平日	土曜日	日曜日 祝休日	料金(4歳未満無料)	
				中学生以下	高校生以上
午前9時～正午	○ (7/13～8/27)	○	○	50円	100円
午後1時～5時	○ (6/29～8/27)	○	○	50円	100円
午後6時～9時	○ (6/29～8/27) (8/13は休館)	○ (8/14は休館)	使用できません	100円	210円

- 潜水用具、直径1m以上の浮き具、メガネ(付き添いに必要で泳がない場合などを除く)は使えません
- ①(屋内)、③、④のプールではスイミングキャップを必ず着用してください
- 天候などにより時間を変更する場合があります

### 陸上競技場 ☎27・6300

## スポーツ

① 簡単！筋力トレーニング教室  
日 7月16日(金)・30日(金)、8月6日(金)  
② 簡単！健康運動教室  
日 7月13日～8月10日の毎週火曜日(8月3日(火)は除く)

### サニタリー長岡 ☎36・7200

## 運動教室

① 健康体操  
日 7月19日～10月4日の毎週月曜日午後2時～3時(期間中に計8回) 料4,000円  
② ヒップホップダンス  
日 7月20日～9月28日の毎週

### 市民体育館 ☎34・2700

## 足圧バランス無料測定会

希望者は有料でインソールを作成できます。

① 1～3いづれも 定1③各10人(先着)②15人(先着) 申7月5日(月)から

### ニュータウン運動公園 ☎86・7386

## トレーニング教室

① トレーニング教室  
日 7月16日(金)・30日(金)、8月6日(金)午前10時～10時45分 料20歳以上 定各10人(先着) 申各前日まで

### 悠久山野球場 ☎33・0322

## 1対1のパートナーストレッチ

日 8月4日(水)・6日(金)午後2時～3時5分(1枠15分) 料20歳以上 定各3人(先着) 申各前日まで



### ① 社会人バスケットボール大会

日 8月22日(日)午前8時30分～午後7時30分 場中之島体育館 料1チーム5,000円 申8月6日(金)までに市民体育館にある申込書を長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130へ

### ② フットサル大会

日 8月8日(日)午前8時から 場みしま体育館 対16歳以上で構成するチーム(代表者は成人) 定12チーム(先着) 料1チーム7,000円 申7月12日(月)～29日(木)に市民体育館にある申込書をスポ協へ

# スポーツ教室 (7月～9月)

日 7月10日(土)午前9時から各体育館へ電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください(※印は10月までの開催です)。

施設名	教室名	初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金		
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ※	7月12日	月	10:00～11:00	9回	どなたでも	31人	5,400円		
	②体幹トレーニング(中級)			19:00～20:00			10人	4,500円		
	③ウォーキング(昼)	13日	火	13:30～14:30	10回		25人	6,000円		
	④ウォーキング(夜)			18:30～19:30			20人	5,000円		
	⑤ウエストシェイプ			19:45～20:45			40人	4,000円		
	⑥引き締めるピラティス	14日	水	13:30～14:30			20人	5,000円		
	⑦体幹トレーニング(初級・夜)	16日	金	19:30～20:30			20人	1人	6,000円	
	⑧ソフトバレー※			10:00～11:30				家族ペア10,000円		
	⑨体幹トレーニング(初級・昼)※			13:30～14:30						
	⑩ヒップホップダンス※	17日	土	17:30～18:30						
南部体育館 ☎39・3600	①キッズ運動※	7月19日	月	16:00～17:00		6回		年長児～小学3年生	20人	3,000円
	②シニアいきいき体操※	20日	火	10:00～11:00		11回		60歳以上	11人	5,500円
	③体幹トレーニング(火・夜)※			19:30～20:30	10人			5,400円		
	④かんたんリズム体操	28日	水	12:00～13:00	9回			どなたでも	30人	5,400円
	⑤バレトン(水)	21日	木	19:30～20:30	10回				10人	5,000円
	⑥体幹トレーニング(木・朝)※	15日	金	10:00～11:00	11人				6,000円	
	⑦ナイトヨガ※	29日	土	20:10～21:10	6回		30人		3,600円	
	⑧バレトン(金)※	8月6日	日	19:00～20:00	10回		30人		5,000円	
	⑨シェイプアップボクシング※	7月16日	月	20:10～21:10	7回		小学1～3年生		20人	3,500円
	⑩運動スキルアップ※	17日	火	9:30～10:30						
新産体育館 ☎46・4601	①朝からゆったりヨガ※	7月19日	月	10:30～11:30	9回		どなたでも		30人	5,400円
	②健康体操(月)※			14:00～15:00		8人			4,500円	
	③ピラティス※			19:00～20:00		20人			5,850円	
	④集中!ウエストシェイプ※			20:00～21:00		8人		4,500円		
	⑤ヒップホップダンス	21日	水	19:00～20:00		10回		20人	6,000円	
	⑥いきいき健康ヨガ※	15日	木	10:30～11:30		9回		8人	30人	4,500円
	⑦健康体操(木)※			14:00～15:00						
	⑧体幹トレーニング※			20:00～21:00						
	⑨バランスボール※	16日	金	19:30～20:30						

施設名	教室名	初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
ニュータウン いこいの広場 ☎47・0088	テニス	7月21日	水	10:00～12:00	10回	16歳以上	20人	8,000円