

◆回や日などの略字の見方は14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

# スポーツ教室 (1月~3月)

1月10日(火)から電話  
 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/定員	料金	
南部体育館 ☎39・36000	①シニアいきいき体操	1月17日	火	10:00~11:00	9回	60歳以上	11人	4,500円	
	②体幹トレーニング(水・朝)	18日	水	12:00~13:00	10回	どなたでも	10人	5,000円	
	③かんたんリズム体操			19:30~20:30			30人	6,000円	
	④バレトン(水)	20日	金	19:00~20:00	11回	どなたでも	11人	6,600円	
	⑤ナイトヨガA			20:10~21:10			30人	5,000円	
	⑥シェイプアップボクシング			10回			30人	5,000円	
⑦シェイプアップボクシング	10回			30人			5,000円		
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ	1月16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)	17日	火	19:00~20:00	7回		10人	3,500円	
	③ウォーキング(昼)			13:30~14:30	9回		10人	4,500円	
	④ウォーキング(夜)			18:30~19:30				4,500円	
	⑤ウエストシェイプ	18日	水	19:45~20:45	10回		25人	6,000円	
	⑥引き締めるピラティス			13:30~14:30				20人	5,000円
	⑦体幹トレーニング(初級・夜)			19:30~20:30				40人	4,000円
	⑧ソフトバレー			10:00~11:30				4,500円	
	⑨体幹トレーニング(初級・昼)	20日	金	13:30~14:30	9回		20人	9,000円 家族ペア 1人 5,400円	
	⑩HIPHOPダンス	21日	土	17:30~18:30				4,500円	
新産体育館 ☎46・46001	①朝からゆったりヨガ	1月16日	月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	7,000円	
	②健康体操(月)			14:00~15:00			8人	5,000円	
	③ピラティス			19:00~20:00			20人	7,500円	
	④集中!ウエストシェイプ			20:00~21:00			8人	5,000円	
	⑤冬季テニス	2月1日	水	10:00~12:00	9回	16歳以上	20人	7,200円	
	⑥ヒップホップダンス	1月18日	19日	木	19:00~20:00	10回	どなたでも	30人	6,000円
	⑦いきいき健康ヨガ	10:30~11:30			7,000円				
	⑧健康体操(木)	14:00~15:00			8人			5,000円	
	⑨体幹トレーニング	20:00~21:00							
	⑩バランスボール	20日			金			19:30~20:30	5,000円

**ながおか・若者・しごと機構**  
 (ミライエ長岡開設準備室(大内)) ☎86・6008

**1 ナガオカファイリングプロジェクト(婚活イベント)**  
 1月29日(日)午後2時30分~5時 会場B.A.R. 辛夷(台町2) 対30歳~45歳の独身男女 定各10人抽選 男性4,500円、女性3,500円  
 1月10日(火)~25日(水)に同一イベントホームページで 図N.P.O法人まちなか考房 ☎36・3240

**2 歴博DE婚活**  
 2月23日(祝)午後1時~5時 県立歴史博物館 対おむね30歳~45歳の独身男女 定各15人抽選 男性3,000円、女性2,000円  
 2月10日(金)までにソラヒト日和・堀口さん ☎080・6718・1838(ショートメール可)、同イベントホームページで

**長岡市国際交流協会(国際交流課(市セ)) ☎39・2207**

**姉妹都市交流の絆 国際交流のつどい**  
 2月18日(土)午後7時~9時 場ホテルニューオータニ長岡 姉妹都市の料理など 定100人 宛着 同協会賛助会員:7,000円(学生は4,000円)、会員以外:8,000円

**なごみスポーツ**  
 00円(学生は5,000円) 2月10日(金)まで 各前日まで

**福祉課(アオ) ☎39・2343**

**ふれ愛スポーツのつどい**  
 障害のある人もない人もできるスポーツを体験します。  
 2月4日(土)午後1時~4時 場南部体育館 図ポッチャの体験 1月25日(水)まで

**1 ZUMBA**  
 1月14日(土)・21日(土)午前10時30分~11時15分、16日(月)・23日(月)・30日(月)午後7時30分~8時15分 対20歳以上 定各8人 宛着 各500円 申各前日まで

**2 走り方教室**  
 1月29日(日) 対・時小学1~3年生:午後1時30分~2時30分、4~6年生:午後2時30分~3時30分

**2 ニュータウン運動公園 ☎86・7386**

**1 リフレッシュヨガ**  
 1月16日(月) 10:00~11:00 9回

**2 体幹トレーニング(中級)**  
 1月17日(火) 19:00~20:00 7回

**3 ウォーキング(昼)**  
 1月17日(火) 13:30~14:30 9回

**4 ウォーキング(夜)**  
 1月17日(火) 18:30~19:30 9回

**5 ウエストシェイプ**  
 1月18日(水) 19:45~20:45 10回

**6 引き締めるピラティス**  
 1月18日(水) 13:30~14:30 10回

**7 体幹トレーニング(初級・夜)**  
 1月18日(水) 19:30~20:30 10回

**8 ソフトバレー**  
 1月20日(金) 10:00~11:30 9回

**9 体幹トレーニング(初級・昼)**  
 1月20日(金) 13:30~14:30 9回

**10 HIPHOPダンス**  
 1月21日(土) 17:30~18:30 9回

**陸上競技場 ☎27・6300**

**1 簡単!筋力トレーニング教室**  
 1月13日(金)・20日(金)・27日(金)、2月3日(金)・10日(金)

**2 簡単!健康運動教室**  
 1月17日(火)・24日(火)・31日(火)、2月7日(火)

**1 2 いずれも 時午前10時~**

**1 身体らくらく**  
 1月24日(火)、2月7日(火) ポールストレッチ教室

**2 シェイプアップ運動教室**  
 1月12日(木)・19日(木)・26日(木)、2月2日(木)・9日(木) 各前日まで

**3 親子走り方教室**  
 1月29日(日)・2月5日(日)午後2時~3時 対小学1~3年生と保護者 定各10組 宛着 各1,000円 申各前日まで

**市民体育館 ☎34・2700**

**豆まき大会**  
 2月3日(金)正午~午後1時 50人 宛着

**長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎さい ☎34・2130と加盟団体の催し**

**1 初心者親子なぎなた教室**  
 2月2日~3月23日の毎週木曜日午後7時~8時30分(期間中に計7回) 場市民体育館 対小・中学生と保護者 3,500円 申1月31日(火)までに長岡市なぎなた協会・酒井さん ☎090・7

**小学生とび箱教室**  
 1月14日(土)・21日(土)午前10時~11時、午後2時~3時 対小学1・2年生 定各10人 宛着 各1,000円 申各前日まで

**市民体育館 ☎34・2700**

**2 市民スポーツ祭スキー大会(大回転競技の部)**  
 2月18日(土) 場市営スキー場 1一般・高校生3,500円、小・中学生2,500円 申1月26日(木)~2月10日(金)に市民体育館にある申込書で

**3 市民山岳スキー講習会**  
 ①2月5日(日) ②26日(日)午前9時~午後3時 場市営スキー場など 1,000円 ①1月29日(日) ②2月19日(日)までに長岡スキー協会・永井さん ☎090・7429・1844へ

**4 東山かんじきツアー**  
 3月12日(日)午前8時30分~午後2時 集合市営スキー場 20人 宛着 500円 持屋敷、おわん(豚汁あり)、かんじき、ストック(貸し出し可) 申1月20日(金)~2月24日(金)に長岡着柴スポーツクラブ(スポ協内) ☎34・2130へ

