

スポーツ教室 (4月~6月)

申 4月10日(金)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	4月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金										
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ	13日	月	10:00~11:00	10回	どなたでも	31人	6,000円										
	②体幹トレーニング (中級)			19:00~20:00	9回		10人	4,500円										
	③ウォーキング	14日	火	18:30~19:30	10回		25人	5,000円										
	④ウエストシェイプ			19:45~20:45			20人	5,000円										
	⑤引き締めるピラティス	15日	水	13:30~14:30			40人	5,000円										
	⑥体幹トレーニング (初級・夜)			19:30~20:30			20人	1人6,000円 家族ペア10,000円										
	⑦ソフトバレエ	17日	金	10:00~11:30														
	⑧体幹トレーニング (初級・昼)			13:30~14:30														
	⑨HIPHOPダンス	18日	土	17:30~18:30														
南部体育館 ☎39・3600	①キッズ運動	13日	月	16:00~17:00	9回	年長~小学3年生	20人	4,500円										
	②はじめてのピラティス			19:30~20:30		どなたでも	15人	5,400円										
	③シニアいきいき体操	14日	火	10:00~11:00	12回	60歳以上		6,000円										
	④女性のためのシェイプアップエクササイズ			19:30~20:30		女性	10人	5,000円										
	⑤体幹トレーニング			10:00~11:00	10回	どなたでも	30人	4,800円										
	⑥かんたんリズム体操	15日	水	12:00~13:00	8回		15人	6,000円										
	⑦リラクサアロマヨガ			14:00~15:00			15人	7,800円										
	⑧バレトン (水)			19:30~20:30	10回		25人	6,000円										
	⑨ナイトヨガ	16日	木	20:10~21:10	13回		10人	6,000円										
	⑩やさしいウォーキング			10:00~11:00			15人	7,200円										
	⑪バランスボールエクササイズ	17日	金	14:00~15:00	12回		30人	6,000円										
	⑫バレトン (金)			19:00~20:00			20人	3,500円										
	⑬シェイプアップボクシング			20:10~21:10														
	⑭運動スキルアップ	18日	土	9:30~10:30	7回		小学1~3年生	30人	6,000円									
新産体育館 ☎46・4601	①朝からゆったりヨガ	20日	月	10:30~11:30	10回		どなたでも	10人	5,000円									
	②健康体操 (月)			14:00~15:00				20人	6,500円									
	③ピラティス			19:00~20:00				10人	5,000円									
	④集中! ウエストシェイプ	15日	水	20:00~21:00				20人	6,000円									
	⑤ヒップホップダンス			19:00~20:00		30人		6,000円										
	⑥いきいき健康ヨガ	16日	木	10:30~11:30		10人		5,000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	17日	金	19:30~20:30														
みしま体育館 ☎41・2133	①全身シェイプ	14日	火	19:30~20:30	10回	どなたでも	15人	5,000円										
	②ヨガ (朝)			10:00~11:00	9回		20人	6,000円										
	③からだリセット体操	15日	水				10人	5,000円										
	④ハツラツ貯筋体操			13:30~14:30			20人	6,000円										
	⑤ヨガ (昼)	16日	木															
	⑥ヨガ (夜)			19:30~20:30	10回													
中之島体育館 ☎66・1711	①フラダンス	16日	木	10:00~11:00	10回	どなたでも	20人	6,000円										
	②レクスポーツ教室			10:00~11:30			25人	5,000円										
	③トランポピクス			13:30~14:30			20人	6,600円										
	④骨盤体操教室			19:30~20:30														
	⑤爽快健康体操教室	17日	金	10:00~11:00	11回		どなたでも	20人	5,500円									
	⑥体幹トレーニング (金)										13:30~14:15							
	⑦シェイプボクシング (金)			19:30~20:15														
	⑧ペットボトルダンベル教室			20:30~21:15														
	⑨シェイプボクシング (土)	18日	土	19:30~20:15	9回					どなたでも	20人	4,500円						
	⑩体幹トレーニング (土)													20:30~21:15				
	⑪和みヨガ	21日	火	10:00~11:00	7回								どなたでも	25人	4,200円			
	⑫スッキリヨガ																19:30~20:15	
	⑬バレトン																20:30~21:15	
	⑭シェイプボクシング (水)	22日	水	13:30~14:15	6回											どなたでも	20人	3,000円
	⑮サーキットトレーニング																	
	⑯女性のためのダイエット教室	5月16日	土	16:00~17:00	4回													

施設名	教室名	4月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
ニュータウンいこいの広場 ☎47・0088	いこいの広場テニス	15日	水	10:00~12:00	10回	16歳以上	20人	8,000円

◆図や表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
アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加協団体の催し

1 長岡T&F小学生陸上教室

4月11日~来年2月の土曜
午後1時30分~3時(月2回)
陸上競技場など
小学3~6年生 定各学年20人
4月6日(月)から陸上競技場、市民体育館にある申込書で
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8日~7月17日の毎週
金曜日午後5時~6時(期間中に計10回)
場南部体育館
年中児~小学2年生の未経験者 定30人抽選 ¥5,000円
申4月23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〒940-1106 宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原法男さん(☎32・4507)へ

3 市民テニス教室

5月8日~22日、6月2日、16日、7月3日、17日の毎週火・金曜日午後7時~9時(期間中に各計5回) 場希

4 長岡菅柴スポーツクラブ会

コース・時①テニス初心者: 毎週土曜日午後5時~7時②トライアスロン: 毎週土曜日正午~午後2時③柔道: 毎週日曜日午前9時30分~11時30分
場①長岡工業高等専門学校②ダイエープロビスフェニックスプール 対①小学生②小・中学生③小学生以上 定各10人抽選 ¥1,100円
00円②③月2,000円(年会費5,000円別) 申4月13日(月)から同事務局(スポ協内) ☎34・2130へ



▲昨年度の柔道教室。仲間と楽しく稽古しました

5 体育授業先取教室

4月16日~7月9日の木曜日午後4時30分~5時30分(期間中に計12回) 場市民体育館 対小学1~3年生 定20人抽選 ¥7,200円
4月6日(月)からスポ協へ



よいたん

6 春の初心者太極拳教室

6月2日~23日の毎週火曜日②5月7日~28日の毎週木曜日③5月8日~29日の毎週金曜日(各計4回) 時間①③午前10時10分~11時40分②午前11時30分~午後1時
場市民体育館 ¥1,300円
00円②2,300円 申4月24日(金)までに長岡太極拳協会・児玉さん ☎33・2935へ

7 初心者なぎなた教室

5月14日~6月25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 対小学生以上 ¥2,500円
申5月7日(木)までに長岡市なぎなた協会・酒井さん ☎090・7426・0289へ

親子・幼年・少年体育教室 長岡市スポーツ協会 ☎34・2130

4月~来年3月(1期4月~7月、2期9月~12月、3期来年1月~3月 ※5月からの教室あり。詳しい日程はお問い合わせください) 対①めばえ…1歳6カ月~3歳児と保護者②ひよこ…3歳~6歳児と保護者③つばさ…小学1~3年生④つばさプラス…小学4~6年生⑤キッズラン…小学3~6年生 申4月6日(月)から長岡市スポーツ協会へ

教室名	A親子体育【めばえ】			B親子体育【ひよこ】		
	市民体育館	北部体育館	和島体育館	市民体育館	北部体育館	和島体育館
会場	各20組(先着)			各20組(先着)		
定員	各20組(先着)			各20組(先着)		
期間	4月15日から毎週水曜日	4月17日から毎週金曜日	4月16日から毎週木曜日	4月21日から毎週火曜日	4月16日から毎週木曜日	4月24日から毎週金曜日
時間	10:30~11:30			16:30~17:30		
料金	1期:7,200円 2期:7,200円 3期:6,000円	1期:6,000円 2期:7,200円 3期:5,400円		1期:7,200円 2期:8,400円 3期:6,000円	1期:6,000円 2期:5,400円	1期:3,000円 2期:4,000円 3期:3,000円

教室名	C幼年体育【つばさ】		D少年体育【つばさプラス】		E少年スポーツ【キッズラン】	
	市民体育館	和島体育館	市民体育館	市民体育館	市民体育館	市民体育館
会場	各20人(先着)		20人(先着)		20人(先着)	
定員	各20人(先着)		20人(先着)		20人(先着)	
期間	4月15日から毎週水曜日	5月9日からの土曜日(月2回)	4月15日から毎週水曜日	4月10日から毎週金曜日		
時間	17:00~18:00	10:40~11:40	17:00~18:00	18:00~19:00		
料金	1期:6,000円 2期:7,000円 3期:5,000円	1期:3,000円 2期:4,000円 3期:3,000円	1期:6,000円 2期:7,000円 3期:5,000円	1期:8,000円 2期:9,600円 3期:7,200円		