

◆回や日などの略字の見方は18ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、■無料、□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 (4月~6月)

申 4月10日(月)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(先着)	料金
南部体育館 36000	①シニアいきいき体操	18日	火	10:00~11:00	12回	60歳以上	11人	7,200円
	②かんたんリズム体操	19日	水	12:00~13:00	9回	どなたでも	30人	6,300円
	③バレトン (水)			19:30~20:30	10回			7,000円
	④バレトン (金)	21日	金	19:00~20:00	7回			4,900円
	⑤シェイプアップボクシング			20:10~21:10	11回			6,600円
北部体育館 24・6116	①リフレッシュヨガ	17日	月	10:00~11:00	9回			どなたでも
	②体幹トレーニング (中級)			19:00~20:00		5,400円		
	③ウォーキング	18日	火	18:30~19:30	10回	10人	6,000円	
	④ウエストシェイプ			19:45~20:45				
	⑤引き締めるピラティス			13:30~14:30				
	⑥体幹トレーニング (初級・夜)	19日	水	19:30~20:30	10回	25人	7,700円	
	⑦ソフトバレ			10:00~11:30				
	⑧体幹トレーニング (初級・昼)	21日	金	13:30~14:30	9回	25人	5,400円	
	⑨HIP HOPダンス			22日				
新産体育館 464601	①朝からゆったりヨガ	17日	月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	7,000円
	②ピラティス			19:00~20:00				
	③ヒップホップダンス	19日	水	10:30~11:30			30人	
	④いきいき健康ヨガ	20日	木	10:30~11:30				
みしま体育館 41・2133	①ポールストレッチ	17日	月	19:30~20:30	9回	どなたでも	15人	6,300円
	②さわやか体操	18日	火	13:30~14:30	10回	どなたでも	8人	6,000円
	③全身シェイプ (火)			19:30~20:30				
	④ヨガ (朝)	19日	水	10:00~11:00	9回		20人	6,300円
	⑤ハツラツ!体操			13:30~14:30				
	⑥からだリセット体操			19:30~20:30				
	⑦ピラティス	20日	木	19:30~20:30	10回		8人	6,000円
	⑧筋力アップトレーニング			20人				
	⑨ヨガ (夜)	21日	金	13:30~14:30	9回		8人	5,400円
	⑩ステキにエクササイズ			19:30~20:30				
	⑪全身シェイプ (金)	20日	木	19:30~20:30	10回		20人	7,000円
中之島体育館 66・1711	①いきいき健康体操	17日	月	13:30~14:30	11回		50歳以上	
	②モーニングヨガ	18日	火	10:00~11:00	8回	どなたでも	20人	5,600円
	③リセットアクティブコンディショニング			14:00~15:30				
	④スッキリヨガ	19日	水	19:30~20:15	9回			6,300円
	⑤バレトン			20:30~21:15				5,400円
	⑥シェイプボクシング (水)			13:30~14:15				7,700円
	⑦フラダンス	13日	木	10:00~11:00	11回			6,600円
	⑧トランポボックス			13:30~14:30				7,000円
	⑨ソフトピラティス	20日	金	19:30~20:15	10回			6,000円
	⑩レクスポーツ			10:00~11:30				5,600円
	⑪爽快健康体操	14日	金	10:00~11:00	8回			5,600円
	⑫体幹トレーニング			13:30~14:15				9回
	⑬シェイプボクシング (金)	15日	土	19:30~20:15	5回			3,000円
	⑭SHAPE BOX			19:30~20:30				

1 ZUMBA

ニータウン運動公園
086・7386

申 4月10日(月)・17日(月)・24日(月)午後7時30分~8時15分、15日(土)・22日(土)午前10時30分~11時15分
 対 20歳以上
 定 各8人(先着) ¥各500円
 申 随時

2 運動会走り方教室

陸上競技場
027・6300

申 4月15日(土)まで

1 投げる!走る!跳ぶ!
親子運動教室

申 4月16日(日)午後2時~2時45分
 対 4歳~6歳と保護者
 定 10組(先着) ¥500円
 申 随時

親子体操・小学生スポーツ教室

岡長岡市スポーツ協会 024・2130

申 4月6日(木)から

1 投げる!走る!跳ぶ!
親子運動教室

申 4月10日(月)~28日(金)に専用フォーム(右)で※当日の開催有無は専用番号(当日のみ有効) 090・9675・3965、090・4613・0262、090・2215・9817へ

親子体操・小学生スポーツ教室

岡長岡市スポーツ協会 024・2130

申 4月6日(木)から

1 投げる!走る!跳ぶ!
親子運動教室

申 4月10日(月)~28日(金)に専用フォーム(右)で※当日の開催有無は専用番号(当日のみ有効) 090・9675・3965、090・4613・0262、090・2215・9817へ

爽快な景色と空気を堪能! 東山市民登山と ウォーキング

岡スポーツ振興課 さい 024・32・6117

申 4月10日(月)~28日(金)に専用フォーム(右)で※当日の開催有無は専用番号(当日のみ有効) 090・9675・3965、090・4613・0262、090・2215・9817へ

教室名	④親子体操【めばえ】		⑥親子体操【ひよこ】	
	会場	市民体育館	和島体育館	
定員	各20組(先着)			
期間	4月19日から 毎週水曜日	4月13日から 毎週木曜日	5月13日から 土曜日(月2回)	
時間	10:30~11:30	16:30~17:30	9:30~10:30	
料金	1期:7,200円 2期:8,400円 3期:5,400円	1期:7,200円 2期:8,400円 3期:6,000円	1期:3,000円 2期:4,000円 3期:3,000円	
教室名	③小学生スポーツ【つばさプラス】		⑤小学生スポーツ【キッズラン】	
	会場	市民体育館		
定員	各20人(先着)			
期間	4月12日から 毎週水曜日		4月14日から 毎週金曜日	
時間	17:00~18:00		18:00~19:00	
料金	1期:6,000円 2期:7,000円 3期:4,500円		1期:8,000円 2期:8,000円 3期:6,400円	