

◆罫や罫などの略字の見方は18ページ
 ◆罫どなたでも、罫特になし、罫無料、罫不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆罫に電話、ファクス、Eメール、罫(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

市民体育館 ☎34・2700

ライフキネティック教室

最新の脳トレーニングです。
 時 10月9日～12月18日の毎週
 火曜日午後7時5分～7時55分
 分期間中に計9回 講義ライ
 フキネティック公認パーソナ
 ルトレーナー・長谷川寛さん
 対 高校生以上 定20人(先着
 順) 抽選
 料 7,200円 申 10月5日
 (金)まで

栃尾体育館 ☎52・5571

栃尾体育館感謝祭

時 9月22日(土)午前10時～午後
 3時 対 バランススクーター
 乗車体験、飲食販売など

浦体育館 ☎92・6910

親子ふれあい運動セミナー

時 9月23日(祝)午前10時30分～
 11時45分 対 運動能力を引き
 出す遊び 対 3歳以上の未就
 学児と保護者 定10組(先着
 順) 抽選
 申 9月10日(月)から

ノルディックウォーキング

時 9月23日(祝)午後1時30分～
 3時 集合 対 越路河川公園管
 理棟前 対 20歳以上 定20人

先着 ¥500円(ボールレ
 ンタル含む) 申 9月10日(月)
 から

福祉課(アオ) ☎39・2343
 FAX 39・2256

ハンディテニススクール

初めての人も大歓迎です。
 時 10月17日～11月14日の毎週
 水曜日午後7時～9時 場 南
 水曜日午後7時～9時 場 南
 部体育館 対 障害児・者と家
 族、ボランティア 定30人(う
 ちボランティア10人) 抽選
 申 9月26日(水)まで

障害のある人が楽しめるテニススク
 ールだよ。初めての人も、コ
 ーチが教えてくれるので安心。
 ボランティアと一緒にテニスを
 したり、プレイヤーの補助をし
 たりするよ。



かわぐち

悠久山野球場 ☎33・0322

運動不足解消！ お手軽運動教室

時 9月18日(火)、10月4日(木)・
 9日(火)午前10時～10時45分
 対 20歳以上 定各15人(先着
 順) 抽選
 料 各500円 申 各前日まで

スポーツ教室 (10月～12月)

申 9月24日(休)午前9時から電話または窓口へ。詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
☎41・2133 みしま体育館	ヨガ 朝コース	10日	水	10:00～11:00	10回	どなたでも	20人	6,000円
	からだリセット体操	10日	水	13:30～14:30			10人	5,000円
	いきいき健康体操	10日	水	13:30～14:30		どなたでも	20人	6,000円
	筋力アップ	10日	水	19:30～20:30			10人	5,000円
	ヨガ 昼コース	11日	木	13:30～14:30			20人	6,000円
	ヨガ 夜コース	4日	木	19:30～20:30		10人	5,000円	
	全身シェイプ	5日	金	13:30～14:30				

申 9月25日(火)午前9時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	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
中之島体育館 ☎66・1711	ボディシェイプ for Ladys (優)	1日	月	19:15～20:00	10回	どなたでも	10人	5,000円
	リセットアクティブコンディショニング	2日	火	14:00～15:30	9回		20人	5,400円
	ゆったり健康体操教室	17日	水	10:30～11:30	8回		15人	4,000円
	シェイプボクシング	10日	水	13:30～14:15	10回		20人	5,000円
	サーキットトレーニング	10日	水	20:45～21:15	10人	7,200円		
	フラダンス	11日	木	10:00～11:00				
	バレトン (昼)	11日	木	13:30～14:30	12回	20人	6,000円	
	骨盤体操教室 (夜)	11日	木	19:30～20:30				
	中之島FOOTLADYS	4日	木	19:30～21:30	10回	18歳以上の女性	20人	5,000円
	骨盤体操教室 (昼)	5日	金	10:00～11:00				
	体幹トレーニング	5日	金	13:30～14:15				
	シェイプボクシング	5日	金	19:30～20:15				
	シェイプボクシング	6日	土	19:30～20:15				
	体幹トレーニング	6日	土	20:30～21:15				

市民体育館フィットネス教室(10月～12月)

開催日など詳しくはお問い合わせください。

申 9月14日(金)までに市民体育館 (☎34・2700)にある申込書で

※ 9月19日(水)～30日(日)に料金を同体育館受け付けへ。期日を過ぎると無効になります
 ※ 申し込み多数の教室は、支払い時に抽選のくじ引きを行います

教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①はじめてヨガ	1日	月	11:45～12:45	8回	どなたでも	27人	4,000円
	2日	火	10:00～11:00	13回			6,500円
	2日	火	20:10～21:10				
	3日	水	11:10～12:10				
	3日	水	12:20～13:20				
	3日	水	19:00～20:00				
	3日	水	20:10～21:10				
	4日	木	10:00～11:00				
	4日	木	11:10～12:10				
	4日	木	19:00～20:00				
	4日	木	20:10～21:10				
	4日	木	10:00～11:00				
	4日	木	20:10～21:10				
5日	金	10:00～11:00	11回	5,500円			
5日	金	20:10～21:10					
6日	土	19:00～20:00	8回	4,000円			
6日	土	20:10～21:10					
②腰痛予防改善	6日	土	15:00～16:00	13回	6,500円		
③すてきにピラティス	4日	木	12:20～13:20				
④やさしいフラダンス	4日	木	13:30～14:30	8回	4,000円		
⑤骨盤体操	1日	月	19:00～20:00				
⑥たのしいフラダンス	1日	月	20:10～21:10	13回	6,500円		
	1日	月	13:30～14:30				
⑦バレトン	2日	火	10:30～11:30	12回	6,000円		
⑧シェイプアップエアロ	9日	火	19:00～20:00				
⑨はじめてのフラダンス	4日	木	19:30～20:30	13回	6,500円		
	9日	火	20:10～21:10				
⑩ハツラツ健康体操	2日	火	13:30～14:30	11回	5,500円		
⑪シェイプアップボクシング	9日	火	20:10～21:10				
⑫はじめてピラティス	5日	金	19:00～20:00	8回	4,000円		
	1日	月	10:30～11:30				
	2日	火	19:00～20:00				
⑬姿勢改善ゆったり健康体操	13回	5日	金	11:10～12:10	27人	6,500円	
	11回	5日	金	13:30～14:30			
⑭エアロビクス	3日	水	10:00～11:00	13回	6,500円		
⑮タヒチアンダンス	10日	水	19:00～20:00				
⑯英語でリトミック読み・書きコース初級	10日	水	20:10～21:10	12回	20人	6,000円	
⑰ヒップホップ	3日	水	15:00～16:30				
⑱男性のための体力づくり	3日	水	13:30～14:30	13回	27人	6,500円	
⑲英語でリトミック読み・書きコース中級	4日	木	16:30～17:15				
⑳英語でリトミック小学生&アドバンス	4日	木	17:30～18:15	11回	20人	5,500円	
㉑親子英語でリトミック幼児	5日	金	17:30～18:30				
㉒親子英語でリトミック	5日	金	16:15～17:15	12回	45組	6,000円	
㉓親子英語でリトミック	2日	火	10:30～11:30				
㉔子連れヨガ	2日	火	11:10～12:10	13回	20組	6,500円	
㉕ジュニアヒップホップ	6日	土	16:30～17:30				
㉖はじめてのバレエ	10日	水	16:40～17:40	9回	20人	7,500円	
㉗ジュニアダンス	10日	水	17:50～18:50				
㉘はじめての体操 (幼児)	10日	水	17:50～18:50	8回	20組	6,400円	
㉙たのしい体操 (小学生)	1日	月	10:30～11:30				
㉚たのしい体操 (小学生)	1日	月	16:30～17:30	20人			