

◆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 (7月~9月)

申 7月10日(日)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	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25日	月	10:00~11:00	6回	どなたでも	31人	3,600円							
	②体幹トレーニング(中級)			19:00~20:00											
	③ウオーキング(昼)	26日	火	13:30~14:30	10回		10人	5,000円							
	④ウオーキング(夜)			18:30~19:30											
	⑤ウエストシェイプ			19:45~20:45											
	⑥引き締めるピラティス	13日	水	13:30~14:30					25人	6,000円					
	⑦体幹トレーニング(初級・夜)			19:30~20:30											
	⑧ソフトバレー	15日	金	10:00~11:30							40人	4,000円			
	⑨体幹トレーニング(初級・昼)	22日	金	13:30~14:30											
	⑩HIPHOPダンス			30日									土	17:30~18:30	20人
南部体育館 ☎39・3600	①キッズ運動	8月1日	月	16:00~17:00		7回							年長児~小学3年生	20人	3,500円
	②体幹トレーニング(火・夜)	7月19日	火	19:30~20:30		11回							どなたでも	10人	5,500円
	③体幹トレーニング(水・朝)			10:00~11:00											
	④かたんリズム体操	20日	水	12:00~13:00	10回	30人	6,000円								
	⑤バレトン(水)			19:30~20:30	9回	5,400円									
	⑥ナイトヨガA	14日	木	19:00~20:00	11回	11人	6,600円								
	⑦ナイトヨガB			20:10~21:10											
	⑧バレトン(金)	22日	金	19:00~20:00	8回	30人	4,800円								
	⑨シェイプアップボクシング			20:10~21:10	10回	5,000円									
	⑩運動スキルアップ	23日	土	9:30~10:30	6回	小学1~3年生	20人	3,000円							
新産体育館 ☎46・4601	①朝からゆったりヨガ	7月25日	月	10:30~11:30	8回	どなたでも	30人	4,800円							
	②健康体操(月)			14:00~15:00											
	③ピラティス			19:00~20:00											
	④集中!ウエストシェイプ			20:00~21:00											
	⑤ヒップホップダンス	20日	水	19:00~20:00	10回		8人	6,000円							
	⑥いきいき健康ヨガ	21日	木	10:30~11:30											
	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	15日	金	19:30~20:30					8人	5,000円					

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20日	水	10:00~12:00	10回	16歳以上	20人	8,000円

スポーツ

運動不足の人も!筋トレ好きの人も!



トレーニング室がオープン

場・圃北部体育館 ☎24・6116
 ランニングマシン、エアロバイク、バーベル、ダンベルなどを利用できます。料金など詳しくはお問い合わせください。

市民体育館 ☎34・2700

足圧バランス無料測定会

7月21日(木)~23日(土)午前10時30分~午後8時(23日のみ午後6時まで) 対18歳以上

悠久山野球場 ☎33・0322

シェイプアップ運動教室

8月4日(木)・10日(水)午前10時~10時45分 対20歳以上 定各10人先着 ¥各500円 申各前日まで

21対1のパートナーストレッチ

8月4日(木)・9日(火)・10日

陸上競技場 ☎27・6300

投げる!走る!跳ぶ!親子運動教室

7月18日(祝)午後2時~3時 対4歳~6歳と保護者 定10組先着 ¥500円 申7月17日(日)まで

簡単!筋力トレーニング教室

7月15日(金)・22日(金)・29日(金)・8月5日(金)午前10時~10時45分 対20歳以上 定各10人先着 ¥各500円 申各前日まで

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

市民テニス教室

8月5日~23日、9月2日~16日、10月4日~18日の毎週火・金曜日午後7時~9時(各期間中に計5回) 場希望が丘テニス場 対高校生以上 定各40人抽選 ¥各4,000円 申各前月20日まで 往復はがきに希望月、住所氏名、電話番号、経験年数と返信宛先を記入して〒940-7105 緑町1の38の427(有)インターコスモ内長岡市テニス協会・川上さん(☎090-1880-3510)へ

小・中学生テニス教室

小学生 8月22日~11月10日の毎週月・木曜日午後5時~7時(期間中に計19回) 対小学生2~6年生 定50人抽選 中学生 8月16日~11月10日の毎週火・木曜日午後7時~9時(期間中に計25回) 定30人抽選

いずれも 場希望が丘テニス場 ¥10,000円

7月31日(日)までに往復はがきに教室名、住所、氏名、電話番号、学校名、学年、生年月日、保護者名、返信宛先を記入して〒940-7105 緑町1の38の427(有)インターコスモ内長岡市テニス協会・川上さん(☎090-1880-3510)へ

記入して〒940-1110 宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原さん(☎32・4507)へ

夏期特別体育教室

①めばえ 8月10日(水)・17日(水)・24日(水)午前10時30分~11時30分 場市民体育館 対1歳6カ月~3歳児と保護者 ¥各5,000円 申7月11日(月)から

ひよこ

8月4日(木)・18日(木)・25日(木)午後4時30分~5時30分 場市民体育館 対3歳~6歳児と保護者 ¥各5,000円 申7月11日(月)から

ナイターソフトボール大会

8月20日(土)・21日(日)・27日(土)午後5時30分~7時 場ニュータウン運動公園 種目1一般の部、スローピッチの部 対16歳以上(高校生を除く) ¥1チーム8,000円 申7月27日(水)までに市民体育館にある申込書で

市民スポーツ祭

8月7日(日)午前8時から 場市民体育館 種目男女混合(一般・45歳以上) ¥1チーム3,000円 申7月18日(祝)までに市民体育館にある申込書で

陸上競技大会

8月21日(日) 場陸上競技場

インディアカ大会

8月7日(日)午前8時から 場市民体育館 種目男女混合(一般・45歳以上) ¥1チーム3,000円 申7月18日(祝)までに市民体育館にある申込書で

市民スポーツ祭

8月7日(日)午前8時から 場市民体育館 種目男女混合(一般・45歳以上) ¥1チーム3,000円 申7月18日(祝)までに市民体育館にある申込書で

ナイターソフトボール大会

8月20日(土)・21日(日)・27日(土)午後5時30分~7時 場ニュータウン運動公園 種目1一般の部、スローピッチの部 対16歳以上(高校生を除く) ¥1チーム8,000円 申7月27日(水)までに市民体育館にある申込書で

インディアカ大会

8月7日(日)午前8時から 場市民体育館 種目男女混合(一般・45歳以上) ¥1チーム3,000円 申7月18日(祝)までに市民体育館にある申込書で

陸上競技大会

8月21日(日) 場陸上競技場

催し スポーツ

健康

暮らし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

催し スポーツ

健康

暮らし

手続き・制度

募集

みんなのひろば