

◆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	11人	11人	6,600円	
	⑤ナイトヨガA			20:10~21:10	10回	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			10人	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			40人	4,000円	
	⑨体幹トレーニング(初級・昼)	20日	金	13:30~14:30	9回		20人	4,500円	
	⑩HIPHOPダンス	21日	土	17:30~18:30				9,000円 1人 5,400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			30人			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	8人

**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**  
 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  
 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  
 会場 歴史博物館 対おむね30歳~45歳の独身男女  
 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)、同一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(南セ))**  
 ☎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  
 会場 ホテルニューオータニ長岡  
 内 姉妹都市の料理など 定100人 先着 同協会賛助会員:7,000円(学生は4,000円)、会員以外:8,000円)

**なごきスポーツ**  
 ☎86・7386

**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 先着 各500円 申各前日まで

**2 走り方教室**  
 1月29日(日) 対・小学生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

**ニータウン運動公園**  
 ☎86・7386

**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  
 会場 南部体育館 図ポッチャの体験 申1月25日(水)まで

**福祉課(アオ)**  
 ☎39・2343

00円(学生は5,000円)  
 2月10日(金)まで

**悠久山野球場 ☎33・0322**

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

**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)

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

**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~

**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 先着

**長岡市スポーツ協会 (以下スポ協) (さい) ☎34・2130**  
 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 各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

**2 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 対小学生1・2年生 定各10人 先着 各1,000円 申各前日まで

**3 市民山岳スキー講習会**  
 2月18日(土) 場市営スキー場 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

**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 先着 各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

**市民体育館 ☎34・2700**

**1 2 いずれも** 時午前10時~

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

**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~

**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 先着

**長岡市スポーツ協会 (以下スポ協) (さい) ☎34・2130**  
 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 各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

**2 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 対小学生1・2年生 定各10人 先着 各1,000円 申各前日まで

**3 市民山岳スキー講習会**  
 2月18日(土) 場市営スキー場 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

**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 先着 各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