

健康づくりを始めよう！スポーツ教室（4月～6月）

申4月10日(火)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 ☎39・3600	はじめてのピラティス	16日	月	19:30~20:30	7回	どなたでも	15人	4,200円		
	ダイエットウォーキング	17日	火	10:00~11:00	10回		25人	5,000円		
	体幹トレーニング	18日	水	10:00~11:00			15人	6,600円		
	かんたんリズム体操	18日	水	12:00~13:00			11回		30人	
	リラクサアロマヨガ	18日	水	14:00~15:00					15人	6,000円
	バレトン 水曜	18日	水	19:30~20:30						
	バレトン 金曜	20日	金	19:30~20:30						
	体幹トレーニング	19日	木	10:00~11:00						
	小学生 ヒップホップダンス	19日	木	18:30~19:30						
	初級 ヒップホップダンス	19日	木	20:00~21:00						
	ナイトヨガA	19日	木	19:00~20:00						
	ナイトヨガB	19日	木	20:10~21:10						
	リフレッシュウォーキング	20日	金	10:00~11:00	10回	25人	5,000円			
	初心者向けフラダンス	20日	金	13:00~14:00		15人	6,000円			
				30人		6,000円				
北部体育館 ☎24・6116	リフレッシュヨガ	16日	月	10:00~11:00	9回	どなたでも	31人	5,400円		
	体幹トレーニング(中級)	16日	月	19:00~20:00	8回		10人	4,000円		
	ウォーキング(昼)	17日	火	13:30~14:30	10回		25人	5,000円		
	ウォーキング(夜)	17日	火	18:30~19:30			40人	6,000円		
	引き締めるピラティス	18日	水	13:30~14:30			20人	3,600円		
	ソフトバレ	13日	金	10:00~11:30			9回	10人	4,500円	
	体幹トレーニング(初級・昼)	13日	金	13:30~14:30				20人	1組9,000円 1人5,400円	
	体幹トレーニング(初級・夜)	13日	金	19:30~20:30						
	HIPHOPダンス	14日	土	17:30~18:30						
新産体育館 ☎46・4601	朝からゆったりヨガ	16日	月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	6,000円		
	健康体操	16日	月	13:30~14:30			10人	5,000円		
	ピラティス	16日	月	19:00~20:00			20人	6,500円		
	集中!ウエストシェイプ	16日	月	20:00~21:00			10人	5,000円		
	ヒップホップダンス	18日	水	19:00~20:00			20人	6,000円		
	いきいき健康ヨガ	19日	木	10:30~11:30			30人	5,000円		
	健康ステップ台体操	19日	木	18:30~19:30						
	シェイプアップボクシング	19日	木	20:00~21:00						
	バランスボール	20日	金	19:30~20:30						
	みしま体育館 ☎41・2133	全身シェイプ 火曜	17日	火			19:30~20:30	9回	どなたでも	15人
ヨガ(朝)		18日	水	10:00~11:00	10回	20人	6,000円			
からだリセット体操		18日	水	13:30~14:30		8人	4,500円			
いきいき健康体操		18日	水	13:30~14:30		9回	20人	6,000円		
ピラティス		18日	水	19:30~20:30		9回	20人	5,400円		
ヨガ(夜)		19日	木	19:30~20:30		8回	8人	4,000円		
全身シェイプ 金曜		20日	金	13:30~14:30		9回	どなたでも	6人		4,500円
ボディシェイプ for Ladys(優)	16日	月	19:15~20:00	20人	4,800円					
リセットアクティブコンディショニング	17日	火	14:00~15:30	15人	4,000円					
ゆったり健康体操	18日	水	10:30~11:30	20人	5,000円					
シェイプボクシング 水曜	18日	水	13:30~14:15							
トランポピクス	18日	水	19:30~20:30							
サーキットトレーニング	18日	水	20:45~21:15							
フラダンス	19日	木	10:00~11:00							
体幹トレーニング 金曜	20日	金	13:30~14:15							
シェイプボクシング 金曜	20日	金	19:30~20:15							
シェイプボクシング 土曜	21日	土	19:30~20:15							
体幹トレーニング 土曜	21日	土	20:30~21:15							
中之島体育館 ☎66・1711	ボディアシェイプ for Ladys(優)	16日	月	19:15~20:00	9回	どなたでも	6人	4,500円		
	リセットアクティブコンディショニング	17日	火	14:00~15:30			20人	4,800円		
	ゆったり健康体操	18日	水	10:30~11:30			15人	4,000円		
	シェイプボクシング 水曜	18日	水	13:30~14:15			20人	5,000円		
	トランポピクス	18日	水	19:30~20:30						
	サーキットトレーニング	18日	水	20:45~21:15						
	フラダンス	19日	木	10:00~11:00						
	体幹トレーニング 金曜	20日	金	13:30~14:15						
	シェイプボクシング 金曜	20日	金	19:30~20:15						
	シェイプボクシング 土曜	21日	土	19:30~20:15						
体幹トレーニング 土曜	21日	土	20:30~21:15							
施設名	教室名	4月初回	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	18日	水	10:00~12:00	10回	16歳以上	20人	8,000円		

悠久山プール ☎35・6368

臨時休館のお知らせ

時4月16日(月)~20日(金)

① 市民スポーツ祭パドミントン大会兼東京杯ダブルス大会
 時4月30日(休) 場市民体育館
 など 種目①市民スポーツ祭(シングルス)：一般男女A・B、高校生男女、中学生男女、小学生男女②東京杯(ダブルス)：高校生以上、中学生男女、小学生男女 時4月11日(水)までに市民体育館にある申込書で

② 小学生陸上競技教室
 時4月14日(来)～2月(土) 日午後1時30分～3時(月)2回(場)陸上競技場など 対小学生3～6年生 定各学年20人(先着) 時4月8、000円 申4月9日(月)から陸上競技場、市民体育館にある申込書で

③ ちびっこテニス教室
 時5月11日～7月20日の毎週 金曜日午後4時30分～5時30分(6月29日を除く計10回) 場南部体育館 対年中、小学生2年生の未経験者 定30人抽選

④ 市民テニス教室
 時5月8日～22日、6月1日～15日、7月3日～24日の毎週火・金曜日午後7時～9時(7月6日・20日を除く各計5回) 場希望が丘テニス場 対高校生以上 定各40人抽選 時4月10日～11日(各)前月20日までに往復はがきに希望の日、住所、氏名、電話番号、経験年数と返信宛先を記入して〒940-0121 05 緑町1-38の4 27(有)インタースポーツ内長岡市テニス協会・川上俊一さん(☎090・1880・3510)へ

⑤ 春季市民卓球大会
 時・場①5月3日(祝)：中学生・小学生の部②6日(日)：一般・高校生の部 場①市民体育館②北部体育館 部門Ⅰ▽男子：50歳以上、65歳以上、一般、高校生、中学生、小学生▽女子：50歳以上、一般、高校生、中学生、小学生 時4月16日(月)から同事務局(スポ協内) ☎34・2130へ



⑥ 春の初心者太極拳教室
 時①5月15日～6月19日の毎週火曜日②5月10日～6月7日の毎週木曜日③5月11日～6月8日の毎週金曜日(6月5日を除く各計5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 時各2、000円 申4月27日(金)までに長岡太極拳協会・泉さん ☎37・0551へ

⑦ 長岡菅柴スポーツクラブ 会員募集
 コース・場①テニス基礎：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①③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小学生以上②小学生③小学生以上 定各10人(先着) 時4月2、500円③3月2、000円(年会費5、000円別) 申4月16日(月)から同事務局(スポ協内) ☎34・2130へ

⑧ 親子・幼年・少年体育教室
 時5月～来年3月(1期5月～7月、2期9月～12月、3期来年1月～3月 ※4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…2歳～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 時(①②) (1・3期) 6,000円、(2期) 7,000円③④ (1・3期) 5,000円、(2期) 6,000円、和島体育館ひよこ・つばさ…(1期) 2,500円、(2期) 4,000円、(3期) 3,000円 ※返金はしません 申4月18日(水) (必着) までに往復はがきに①希望の教室名・曜日②会場名③参加者名(ふりがな)④生年月日⑤郵便番号⑥住所⑦電話番号と返信宛先を記入し、〒940-0084幸町2-1-1長岡市スポーツ協会へ(はがき1枚につき1組。申し込み多数の場合は抽選し、結果を4月20日(金)ころ発送)

⑧ 親子体育【めばえ】

教室名	⑧親子体育【めばえ】			
会場	市民☎	北部☎	南部☎	
定員	各35組			
期間	5/9から 毎週水	5/11から 毎週金	5/10から 毎週木	5/8から 毎週火
時間	10:30~11:30			

⑨ 親子体育【ひよこ】

教室名	⑨親子体育【ひよこ】					⑩幼年体育【つばさ】		⑪少年体育【つばさプラス】				
会場	市民☎	北部☎	南部☎	みしま☎	和島☎	市民☎	和島☎	市民☎				
定員	各35組					各35人						
期間	5/8から 毎週水	5/10から 毎週木	4/27から 毎週金	5/9から 毎週水	5/10から 毎週木	5/12から 月2回	5/9から 毎週水	5/10から 毎週木	5/12から 月2回	5/9から 毎週水		
時間	16:30~17:30					16:00~17:00	16:30~17:30	9:30~10:30	17:00~18:00	16:30~17:30	10:40~11:40	17:00~18:00

⑩ 幼年体育【つばさ】

⑪ 少年体育【つばさプラス】

※略字 ☎体育館、☎～☎各曜日

◆罫や罫などの略字の見方は22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)
 ◆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
 ㊦=アオーレ長岡 ㊦=市民センター
 ㊦=大手通庁舎 ㊦=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と加盟団体の催し

校生、中学生、小学生 一般800円、高校生600円、小・中学生400円 申4月18日(水)までに、一般、高校生の部は20日(金)までに長岡市卓球協会ホームページにある申込書で 同協会・星田さん ☎090・3083・5491

校生、中学生、小学生 一般800円、高校生600円、小・中学生400円 申4月18日(水)までに、一般、高校生の部は20日(金)までに長岡市卓球協会ホームページにある申込書で 同協会・星田さん ☎090・3083・5491

校生、中学生、小学生 一般800円、高校生600円、小・中学生400円 申4月18日(水)までに、一般、高校生の部は20日(金)までに長岡市卓球協会ホームページにある申込書で 同協会・星田さん ☎090・3083・5491