

夏到来! プールにいこう

①悠久山プール ☎35・6368

屋外幼児プール(同伴の大人も料金が必要)と屋内温水プールがあります。
 時7月7日(土)~9月9日(日)午前9時30分~午後5時(火曜日休館) 料大人400円、65歳以上・障害者・介助者・高校生300円、中学生以下150円、3歳以下無料

②希望が丘プール ☎28・1775

時7月7日(土)~9月9日(日)午前9時30分~午後6時30分(7月7日(土)~20日(金)、8月1日(水)~3日(金)・13日(月)、21日(火)~9月9日(日)は午後5時まで) 料大人400円、65歳以上・障害者・介助者・高校生300円、中学生以下150円、3歳以下無料

③和島B&G海洋センタープール ☎74・2257

時9月3日(月)までの午前9時~午後9時(7月23日(月)までの平日、9月3日(月)は午後6時から) 料高校生以上100円、小・中学生50円、小学生未満無料

④越路B&G海洋センタープール ☎92・4594

時9月2日(日)まで(月曜日休館。7月16日(祝)は開

○潜水用具、直径1m以上の浮き具、メガネ(付き添いに必要で泳がない場合などを除く)は使えません。
 ○①(屋内)、③、④のプールではスイミングキャップを必ず着用してください。
 ○天候などにより、時間を変更することがあります。

館し翌17日(火)休館) ※小学3年生以下は保護者同伴。中学生以下の夜間使用は引率者が必要

時間	平日	土曜日	日曜日 祝日	料金(4歳未満無料)	
				中学生以下	高校生以上
午前9時~正午	○ (7/18~8/31)	○	○	50円	100円
午後1時~5時	○ (7/3~8/31)	○	○	50円	100円
午後6時~9時	○ (7/3~8/31) (8/2,3,14,15は休館)	○	使用できません	100円	210円

⑤えちご川口温泉プール ☎89・4511

時7月28日(土)~8月26日(日)午前11時~午後5時 料中学生以上1,400円、小学生1,000円、3歳~未就学児550円、3歳未満無料(温泉利用込み。食事付きは600円増)

▶県内唯一の屋内にある波のプール



◆図や表などの略字の見方は18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)

申しずれも7月10日(火)午前9時から各体育館へ電話または窓口で。開催日など詳しくはお問い合わせください(※印は10月までの開催です)。

施設名	教室名	7月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金	
北部体育館 ☎24・61116	体幹トレーニング(中級)	16日	月	19:00~20:00	8回	どなたでも	10人	4,000円	
	すこやか健康体操	23日	月	13:30~14:30			20人	2,000円	
	親子運動	23日	月	18:30~19:20	4回	幼児~小学生の親子	20組	親子2人 2,000円	
	やさしいエアロビクス	23日	月	19:30~20:30		どなたでも		2,000円	
	ウォーキング※	17日	火	18:30~19:30	11回		10人	5,500円	
	やさしいランニング(初心者向け)※	24日	火	19:40~20:40	10回			5,000円	
	引き締めるピラティス※	18日	水	13:30~14:30			25人	6,000円	
	すこやか健康体操	18日	水	10:00~11:00	5回		20人		
	骨盤体操	19日	木	19:20~20:10	5回		30人	2,500円	
	ダイエットボクシング	19日	木	20:20~21:10			40人	4,000円	
	ソフトバレー	13日	金	10:00~11:30	10回				
	やさしいエアロビクス	13日	金	10:00~11:00			10人	2,500円	
	やさしいヨガ	13日	金	11:15~12:15	5回				
	体幹トレーニング(初級・昼)	13日	金	13:30~14:30	11回	20人			
体幹トレーニング(初級・夜)	13日	金	19:30~20:30		10人	5,500円			
HIPHOPダンス	14日	土	17:30~18:30	9回	小学生以上	20人	家族ペア 9,000円 1人 5,400円		
南部体育館 ☎39・36000	はじめてのピラティス※	30日	月	19:30~20:30	6回	どなたでも	15人	3,600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	
	初級サーキットトレーニング※	17日	火	19:00~19:45			10人		
	体幹トレーニング※	18日	水	10:00~11:00	11回		15人	5,500円	
	かんたんリズム体操※	25日	水	12:00~13:00	9回		30人	5,400円	
	リラククスアロマヨガ※	18日	水	14:00~15:00	11回			6,600円	
	バレトン※	18日	水	19:30~20:30	10回		15人	6,000円	
	体幹トレーニング※	19日	木	10:00~11:00	11回			5,500円	
	小学生ヒップホップダンス※	19日	木	18:30~19:30	10回		小学生 中学生以上	30人	6,000円
	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	11回	どなたでも	15人	6,600円	
	ナイトヨガB※	19日	木	20:10~21:10			25人	5,500円	
	リフレッシュウォーキング※	20日	金	10:00~11:00	10回		15人	6,000円	
	初心者向けフラダンス	20日	金	13:00~14:00	11回		10人	5,500円	
初級シェイプアップボクシング※	20日	金	14:30~15:30		15人	6,600円			
バレトン※	20日	金	19:30~20:30						
新産体育館 ☎46・4601	朝からゆったりヨガ※	23日	月	10:30~11:30	8回	どなたでも	30人	4,800円	
	健康体操※	23日	月	13:30~14:30			10人	4,000円	
	ピラティス※	23日	月	19:00~20:00			20人	5,200円	
	集中!ウエストシェイプ※	23日	月	20:00~21:00			10人	4,000円	
	ヒップホップダンス※	18日	水	19:00~20:00	10回		20人	6,000円	
	いきいき健康ヨガ※	19日	木	10:30~11:30	11回		30人	6,600円	
	健康ステップ台体操※	19日	木	18:30~19:30					
	体幹トレーニング※	19日	木	20:00~21:00			10人	5,500円	
	バランスボール※	20日	金	19:30~20:30					
	ニュータウン いこいの広場 ☎47・0088	自然の中でリラックスヨガ	17日	火			10:30~11:30	11回	どなたでも
テニス	25日	水	10:00~12:00	10回		16歳以上	20人	8,000円	

スポーツ

サンライフ長岡 ☎36・72000

●各種スポーツ教室

- ① バレトン 時7月23日~10月1日の毎週月曜日午後7時~8時(期間中に計7回) 定18人先着
- ② ヒップホップダンス 時7月17日~10月2日の毎週火曜日午後6時30分~7時30分(期間中に計11回) 講15人先着 料小学生、高校生 定15人先着 料6,600円
- ③ 健康体操 時7月17日~10月2日の毎週火曜日午前10時30分~11時30分(期間中に計11回) 定15人先着 料6,600円
- ④ ソフトダンベル 時7月18日~10月3日の毎週水曜日午後2時~3時30分(期間中に計10回) 定20人先着 料6,000円
- ⑤ 体幹トレーニング 時7月18日~10月3日の毎週水曜日午後6時~7時(期間中に計10回) 定15人先着 料6,000円
- ⑥ シェイプアップエクササイズ 時7月12日~10月4日の毎週木曜日午後6時~7時(期間中に計11回) 定15人先着 料6,600円

- ⑦ ステップ台エクササイズ 時7月12日~10月4日の毎週木曜日午後1時30分~2時30分(各期間中に計11回) 定各15人先着 料各6,600円
- ⑧ ゆったりステップ台 時7月13日~9月28日の毎週金曜日午前10時30分~11時30分(期間中に計11回) 定15人先着 料6,600円
- ⑨ 健康ピクス 時7月21日~10月6日の毎週土曜日午前10時~11時(期間中に計11回) 定18人先着 料6,600円
- ⑩ いずれも 時7月5日(木)から
- 短期ちびっこ水泳教室 時7月30日(月)・31日(火)午前9時30分~10時30分、8月1日(水)午前9時~午後0時30分(計3回) 対小学2~5年生 定20人先着 料2,610円 申7月10日(火)から和島野球場クラブハウス ☎74・2289へ
- 俊足!走り方教室 時7月21日(土)、8月18日(土)、

● トレーニング器具をリニューアル

ランニングマシンとバイクが新しくなりました。時午後1時~9時(第1・3・5火曜日は休館) 料1回2,000円 ※初めての利用は講習会の受講が必要(毎週土曜日午後1時から)

● ライフキネティック教室

最新の脳トレーニングです。時7月31日(火)、8月7日(火)・21日(火)、9月4日(火)・11日(火)・25日(火)午後7時5分~7時55分(計6回) 対高校生以上 定30人先着 料4,800円 申7月31日(火)まで

● 市民体育館 ☎34・27000

充実のトレーニング器具で運動し、温泉で汗を流そう!