◆時や場などの略字の見方は15ページ
◆対どなたでも、定特になし、¥無料、申不要（直接会場へ）の場合は、記載なし
◆申に電話、ファクス、Eメール、HP（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

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

❶市民スポーツ祭 ハンドボール大会

時10月28日(日)午前9時から　場北部体育館　¥1チーム2,000円　申10月24日(水)までに長岡市ハンドボール協会・小柳さん☎090・4535・5646へ

❷新潟県女子駅伝競走大会を応援しよう

時11月4日(日)午前11時スタート　コース＝陸上競技場前～大手大橋～大手通り～中央図書館前～栖吉町（折り返し）　問同大会事務局・高野さん☎46・3012

❸オータムジュニアテニス大会

時11月3日(祝)・4日(日)　場希望が丘テニス場　種目＝高校2年生以下男子・女子シングルス、小学生男子・女子シングルス　¥2,500円　申10月19日(金)までに希望が丘テニス場にある申込書で　問長岡市テニス協会・石原さん☎32・4507

❹40歳からの合気道

時11月1日～29日の毎週木曜日午後7時～9時（計5回）　場市民体育館　¥2,000円　対40歳以上　申10月25日(木)までに長岡市合気会ホームページhttp://www003.upp.so-net.ne.jp/nagaiki/で　問同会・松本さん☎77・2061

❺ゲートボール教室

時①11月4日～25日②12月2日～23日の毎週日曜日午前9時30分～正午（各計4回）　場①高齢者センターふそき②同まきやま　¥各1,000円　申10月26日(金)までに長岡市ゲートボール連盟・前田さん☎47・4512へ

ニュータウン運動公園☎86・7386

❶朝ストレッチ

時10月12日(金)・19日(金)・26日(金)午前9時30分～10時15分　対20歳以上　¥各500円

❷お腹引き締め教室

時10月12日(金)・19日(金)・26日(金)午前10時30分～11時15分　対20歳以上　¥各500円

❸苦手克服！キッズとび箱教室

時10月17日(水)・24日(水)・31日(水)午後4時30分～5時30分　対小学1～3年生　¥各1,000円

◇

❶～❸いずれも　定各20人先着　申各前日まで

◇

悠久山野球場☎33・0322

●運動不足解消！お手軽運動教室

時10月18日(木)・25日(木)・30日(火)、11月5日(月)午前10時～10時45分　対20歳以上　定各15人先着　¥各500円　申各前日まで

南部体育館☎39・3600

●スポーツ教室無料体験会

時・内①10月15日(月)午後4時～5時…ちびっこ運動教室②16日(火)午後7時30分～8時30分…女性のためのシェイプアップエクササイズ　対①小学1～3年生②女性　定①20人先着②10人先着　持①外履き　申10月10日(水)～各前日

新産体育館☎46・4601

❶新産3オン3大会

時10月28日(日)午前9時～午後5時30分　対16歳以上　定20チーム先着（1チーム7人まで。男女混合可）　¥1チーム3,500円　持ゼッケン　申10月10日(水)～19日(金)

❷新産フットサルMIX+大会

時11月11日(日)午前9時～午後5時30分　対16歳以上　定10チーム先着（1チーム9人まで。男女混合可）　¥1チーム4,000円　持ゼッケン　申10月20日(土)～11月1日(木)

新産体育館館長・安達さん（左）とトレーナー・酒井さん

優勝チームにはボールなどの豪華景品も用意しています。頂点を目指してレッツファイト！

陸上競技場☎27・6300

❶親子運動コミュニケーションプログラム・ヘキサスロン教室

時10月28日(日)午後1時～2時　対幼児～小学2年生と保護者　定10組先着　¥500円　申10月27日(土)まで

❷小学生マラソン教室

時①10月22日(月)・26日(金)②10月29日(月)、11月2日(金)午後6時～7時（各計2回。雨天中止）　対小学1～3年生　定各20人先着　¥各2,000円　申①10月21日(日)②28日(日)まで

❸筋力UP教室

時10月22日(月)・29日(月)午前11時～11時45分　対20歳以上　定各20人先着　¥各500円　申各前日まで

❹健康運動教室

時10月16日(火)・23日(火)、11月6日(火)午前10時～10時45分　対20歳以上　定各20人先着　¥各500円　申各前日まで

❺初心者向けランニング教室

時10月17日(水)午後7時～8時、11月4日(日)午後4時～5時（雨天中止）　対20歳以上　定各20人先着　¥各500円　申各前日まで

❻ノルディックウオーキング講習会&体験会

時10月26日(金)、11月2日(金)午前10時～11時　対20歳以上　定各10人先着　¥各500円　申各前日まで

❼初心者向け！ウオーキング教室

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

❽キッズスポーツ教室

時10月16日(火)・23日(火)、11月6日(火)午後6時～7時　対小学1～3年生　定各20人先着　¥各500円　申各前日まで

スポーツ教室（10月～12月）

申10月10日(水)から各施設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

施設名	教室名	10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	15日	月	19:30～20:30	8回	どなたでも	15人	4,800円
	キッズ運動	29日	月	16:00～17:00	7回	小学1～3年生	20人	3,500円
	やさしいウォーキング	16日	火	10:00～11:00	10回	どなたでも	25人	5,000円
		19日	金	10:00～11:00	9回			4,500円
	女性のためのシェイプアップエクササイズ	23日	火	19:30～20:30		女性	10人	
	体幹トレーニング	17日	水	10:00～11:00	11回	どなたでも	15人	5,500円
		18日	木	10:00～11:00				
	かんたんリズム体操	17日	水	12:00～13:00			30人	6,600円
	リラックスアロマヨガ	17日	水	14:00～15:00			15人	
	バレトン	17日	水	19:30～20:30				
		19日	金	19:30～20:30	10回			6,000円
	小学生ヒップホップダンス	18日	木	18:30～19:30		小学生	30人	
	初級ヒップホップダンス	18日	木	20:00～21:00		小学生以上		
	ナイトヨガ	18日	木	19:00～20:00	11回	どなたでも	15人	6,600円
		18日	木	20:10～21:10				
	初心者向けフラダンス	19日	金	13:00～14:00	9回			5,400円
新産体育館☎46・4601	朝からゆったりヨガ	15日	月	10:30～11:30	10回	どなたでも	30人	6,000円
	健康体操	15日	月	13:30～14:30			10人	5,000円
	ピラティス	15日	月	19:00～20:00			20人	6,500円
	集中！ウエストシェイプ	15日	月	20:00～21:00			10人	5,000円
	冬季テニス	17日	水	10:00～12:00		16歳以上	20人	8,000円
	ヒップホップダンス	17日	水	19:00～20:00		どなたでも		6,000円
	いきいき健康ヨガ	18日	木	10:30～11:30			30人	
	健康ステップ台体操	18日	木	18:30～19:30			10人	5,000円
	体幹トレーニング	18日	木	20:00～21:00				
	バランスボール	19日	金	19:30～20:30	9回			4,500円
北部体育館☎24・6116	体幹トレーニング（中級）	15日	月	19:00～20:00	8回	どなたでも	10人	4,000円
	ウォーキング	16日	火	18:30～19:30	11回			5,500円
	引き締めるピラティス	17日	水	13:30～14:30	10回		25人	6,000円
	ソフトバレーボール※	12日	金	10:00～11:30			40人	4,000円
	体幹トレーニング（初級）	12日	金	13:30～14:30	9回		20人	4,500円
	ＨＩＰＨＯＰダンス	13日	土	17:30～18:30		小学生以上		家族2人1組 9,000円 1人 5,400円

※は1月まで