

越路さくらまつり ～スポーツフェスティバル～

時 4月13日(土)午前10時～午後3時 場 越路河川公園
(雨天時は浦体育館) 内 スポーツアトラクション、
ミニライブなど 料 無料(一部有料) 場 浦体育館
☎92・6910

◆園や園などの略字の見方は14ページ
◆園どなたでも、園特になし、料無料、要不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆園に電話、ファクス、Eメール、園(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

市民体育館フィットネス教室(4月～6月)

開催日など詳しくはお問い合わせください。

申 3月15日(金)までに市民体育館(☎34・2700)にある申込書で

※3月19日(火)～30日(土)に料金を同体育館受付へ。

期日を過ぎると無効になります

※申し込み多数の教室は、支払い時に抽選のくじ引きを行います

教室名	4月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①はじめてヨガ	1日	月	11:45～12:45	12回	どなたでも	27人	6,000円
	2日	火	10:00～11:00				
	2日	火	20:10～21:10				
	3日	水	11:10～12:10				
	3日	水	12:20～13:20				
	3日	水	19:00～20:00				
	3日	水	20:10～21:10				
	4日	木	10:00～11:00				
	4日	木	11:10～12:10				
	4日	木	19:00～20:00				
	4日	木	20:10～21:10				
	5日	金	10:00～11:00				
5日	金	20:10～21:10					
6日	土	19:00～20:00					
6日	土	20:10～21:10					
②腰痛予防改善	6日	土	15:00～16:00	9回	どなたでも	27人	4,500円
③すてきにピラティス	4日	木	12:20～13:20				
④やさしいフラダンス	4日	木	13:30～14:30				
⑤骨盤体操	1日	月	19:00～20:00				
⑥シェイプアップフラ	1日	月	13:30～14:30				
⑦バレトン	2日	火	10:30～11:30				
⑧シェイプアップエアロ	4日	木	19:30～20:30				
⑨はじめてのフラダンス	2日	火	20:10～21:10				
⑩ハツラツ健康体操	2日	火	13:30～14:30				
⑪シェイプアップボクシング	4日	木	11:15～12:15				
⑫はじめてピラティス	1日	月	10:30～11:30				
⑬いきいき健康体操	2日	火	19:00～20:00				
⑭エアロビクス	5日	金	11:10～12:10				
⑮タヒチアンダンス	3日	水	13:30～14:30				
⑯ヒップホップ	3日	水	15:00～16:30				
⑰太極拳	3日	水	17:30～18:15				
⑱男性のための体力づくり	3日	水	19:00～20:00				
⑲英語でリミック読み・書きコース初級	3日	水	20:10～21:10				
⑳英語でリミック読み・書きコース中級	3日	水	15:00～16:30				
㉑英語でリミック小学生&アドバンスド	4日	木	17:30～18:15				
㉒親子英語でリミック幼児	5日	金	17:30～18:30				
㉓親子英語でリミック	5日	金	16:15～17:15				
㉔子連れヨガ	2日	火	10:30～11:30				
㉕ジュニアヒップホップ	2日	火	11:10～12:10				
㉖はじめての体操	6日	土	16:30～17:30				
㉗たのしい体操	1日	月	10:30～11:30	8回	園児 小学生	20人	6,400円
	1日	月	16:00～16:50				
1日	月	17:00～17:50					

スポーツ

悠久山野球場 ☎33・0322

① スポーツ教室 ～ボール遊び編～

時 3月16日(土)・23日(土)午後2時～2時45分 対 小学1～3年生 定 各20人先着 料 各500円 申 各前日まで

② 簡単!全身シェイプアップ 運動教室

時 3月13日(水)・15日(金)・18日(月)・22日(金)・25日(月)・29日(金) 午前10時～10時45分 対 20歳以上 定 各20人先着 料 各500円 申 各前日まで

③ 親子クラブ作り教室

時 3月30日(土)午前9時～午後0時30分、2時～5時30分 対 小学生と保護者 定 各10組 料 各8,000円 申 3月23日(土)まで



④ ニュータウン運動公園 86・7386

⑤ 苦手克服なわとび教室

時 3月12日(火)・19日(火)・26日(火)午後5時～6時 対 年長児

② 運動会必勝!かけっこ教室 冬用トレーニング

時 3月13日(水)・20日(水)・27日(水)午後5時～6時 対 年長児 小学3年生 料 各1,000円

③ スポレック(ミニテニス)

時 3月14日(木)・28日(木) 対 小学生以上 午前10時～11時 対 20歳以上 午後5時～6時

④ ヨガを知ろう!

時 3月11日(月)・18日(月)・25日(月) 午前10時～11時 対 20歳以上 午後5時～6時

⑤ 美尻トレーニング

時 3月15日(金)・22日(金)・29日(金) 午前10時～10時45分 対 20歳以上 料 各500円 申 各前日まで

寺泊支所地域振興課 75・3111

● 健康とスポーツの祭典

時 3月17日(日)午前10時～午後3時 場 寺泊文化センター
内容 食と健康の講演、パトントワリング・チャアリーディングの演技披露、健康測定など
場 寺泊総合型スポーツクラブ
てらスポ! ☎86・6719

スポーツ教室(4月～来年3月)

☎長岡市スポーツ協会 ☎34・2130

教室名	マスターズ						
対象	おおむね55歳以上の男女						
会場	市民体育館	南部体育館	北部体育館	アオーレ長岡			
定員	各100人	各80人		各100人			
開催日	4月1日から 毎週月曜日	4月4日から 毎週木曜日	4月10日から 毎週水曜日	4月10日から 毎週水曜日	4月10日から 毎週水曜日		
時間	13:30～15:00			10:00～11:30	13:30～15:00		
教室名	一般	エアロビックダンス(ADC)					
対象	成人男女	成人男女					
会場	アオーレ長岡	北部体育館	★みしま体育館	南部体育館	市民体育館		
定員	各80人	80人	75人	80人	75人		
開催日	4月11日から 毎週木曜日	4月10日から 毎週水曜日	4月2日から 毎週火曜日	4月5日から 毎週金曜日	4月3日から 毎週水曜日		
時間	19:00～21:00		10:00～11:30		19:30～20:30		
教室名	レディース				※初心者フットサル	※レクスポーツ	※幼年体育教室つばさ
対象	成人女性				中学生以上	小学1～3年生	
会場	市民体育館	南部体育館	アオーレ長岡	北部体育館	アオーレ長岡		
定員	各80人				各50人	35人	
開催日	4月2日から 毎週火曜日	4月5日から 毎週金曜日	4月1日から 毎週月曜日	4月11日から 毎週木曜日	4月10日から 毎週水曜日	4月11日から 毎週木曜日	4月10日から 毎週水曜日
時間	10:00～11:30				19:00～21:00	17:30～19:00	16:30～17:30
					¥11,000円	¥10,000円	¥10,500円
					内 基本的なフットサルの技術を学ぶ	内 各種レクリエーション、スポーツ体験	内 集団遊びや用具を使った運動

内 各種体操、軽スポーツ、ソフトバレーボール、卓球、バドミントン、ラケットテニスなど 料 (初回に) 年16,000円または分割4月～8月7,000円(返金はしません。※の教室は表参照) 申 3月15日(金)から長岡市スポーツ協会へ(各先着)。★は、みしま総合型スポーツクラブ キラ、スポ!みしま(☎090・8081・8879)へ

運動を始めたい人大歓迎!
見学もできます。詳しい日程
はお問い合わせください。