

◆回や日などの略字の見方は20ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、■無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆■に電話、ファクス、Eメール、■(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(10月~12月)

申9月10日(木)~18日(金)に市民体育館(☎34・2700)にある申込書で
 ※9月21日(祝)~28日(月)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
 ※定員に満たなかった教室に限り、10月1日(木)から再度申し込みを受け付けます

教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(抽選)	料金	
①はじめてヨガ	5日	月	11:45~12:45	8回	小学4年生以上	27人	4,800円	
	6日	火	10:00~11:00 20:10~21:10	11回			6,600円	
	7日	水	11:10~12:10 12:20~13:20 19:00~20:00 20:10~21:10	12回			7,200円	
	1日	木	10:00~11:00 11:10~12:10 19:00~20:00 20:10~21:10	13回			7,800円	
	2日	金	10:00~11:00 19:00~20:00 20:10~21:10	12回			7,200円	
	3日	土	19:00~20:00 20:10~21:10	12回			7,200円	
	1日	木	12:20~13:20 13:30~14:30	13回			7,800円	
	5日	月	13:30~14:30 19:00~20:00	8回			4,800円	
	6日	火	10:30~11:30 19:00~20:00	11回			25人 45人	6,600円
	1日	木	19:30~20:30 20:10~21:10	12回			20人	7,200円
②腰痛予防改善	6日	火	10:30~11:30 19:00~20:00	11回	中学生以上の女性	20人	7,200円	
③すてきにピラティス	1日	木	13:30~14:30	11回	小学4年生以上	27人	6,600円	
④やさしいフラダンス	6日	火	14:10~15:10 20:10~21:10	11回			7,200円	
⑤シェイプアップフラ	1日	木	13:30~14:30 19:00~20:00	12回	小学4年生以上	20人 45人	7,200円	
⑥骨盤体操	6日	火	20:10~21:10	11回			6,600円	
⑦バレトン	1日	木	11:15~12:15 19:00~20:00	12回	小学4年生以上	20人 45人	7,200円	
⑧男性のためのコンディショニング&トレーニング	2日	金	19:00~20:00	12回			7,200円	
⑨シェイプアップエアロ	5日	月	10:30~11:30	8回	27人	20人	4,800円	
⑩はじめてのフラダンス	6日	火	19:00~20:00 11:10~12:10	11回			6,600円	
⑪ハツラツ健康体操	2日	金	11:10~12:10 13:30~14:30	13回	27人	20人	7,800円	
⑫シェイプアップボクシング	7日	水	10:00~11:00	12回			7,200円	
⑬はじめてピラティス	1日	木	16:30~17:15 17:30~18:15	13回	中学生以上の女性	20人	6,600円	
⑭いきいき健康体操	2日	金	19:00~20:00	11回			7,200円	
⑮エアロピクス	7日	水	20:10~21:10	11回	小学4年生以上	18人	6,600円	
⑯タヒチアダンス	1日	木	15:00~16:30 13:30~14:30	12回			7,200円	
⑰ヒップホップ	1日	木	16:30~17:15 17:30~18:15	13回	園児~小学3年生 小学4年生以上	20人	7,800円	
⑱太極拳	2日	金	17:30~18:30	12回			7,200円	
⑲男性のための体づくり	6日	火	16:15~17:15	11回	園児と保護者 未就園児と保護者	20組 45組	6,600円	
⑳英語でリトミック読み・書きコース(初級)	1日	木	10:30~11:30 11:10~12:10	11回			27組	
㉑英語でリトミック読み・書きコース(ビギナー)	3日	土	16:30~17:30	12回	小学生~中学生	20人	7,200円	
㉒英語でリトミック小学生	5日	月	10:30~11:30	8回	未就園児と保護者	20組		
㉓親子英語でリトミック幼児	3日	土	16:00~16:50 17:00~17:50	11回	園児	20人	9,900円	
㉔親子英語でリトミック	3日	土	19:00~20:00	11回	小学生	15人		

1 寺泊を歩こう☆てらスポ！ウォーキング
 里山の原風景が残る山ノ脇地区を歩きます。
 9月20日(日)午前9時~午後1時 集合II寺泊いやしの郷(黒坂) コースII7km、5km 小学生以上 定100人(先着) 一般800円、小学生300円(豚汁・果物付き) 申9月11日(金)までに寺泊総合スポーツクラブてらスポ! ☎86・6719へ

2 Loveビーチin寺泊
 環境を考える！
 9月27日(日)午後2時~5時 30分 寺泊中央海水浴場ビ1チスポーコート 内スポGOMI寺泊大会(対小学生)

ハンディテニススクール
 初めての人も大歓迎です。
 10月14日~11月11日の毎週水曜日午後7時~9時 場南部体育館 対障害児・者と家族、ボランティア 定30人(うちボランティア10人)抽選 持硬式用テニスラケット(ある人) 申9月23日(水)まで

福祉課アオ ☎39・2343

悠久山野球場 ☎33・0322
1 楽しく遊ぼう！親子スポーツ教室
 9月28日(月)、10月1日(木)午後6時~6時45分 対幼児と保護者 定各10組先着 ¥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
 9月28日(月)、10月1日(木)午前10時~10時45分 対20歳以上 定各20人先着 ¥各500円 申随時



スポーツ教室(10月~12月)

申9月25日(金)午前9時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	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
中之島体育館 ☎66・1711	①いきいき健康体操教室	5日	月	13:30~14:30	11回	50歳以上	20人	6,600円
	②和みヨガ	6日	火	10:00~11:00	8回	どなたでも		20人
	③リセットアクティブコンディショニング			14:00~15:30				
	④スッキリヨガ	14日	水	19:30~20:15	10回	20人	5,000円	
	⑤バレトン			20:30~21:15				
	⑥シェイプボクシング(水)	1日	木	13:30~14:15	11回	20人	7,200円	
	⑦サーキットトレーニング			20:45~21:15				
	⑧フラダンス	1日	木	10:00~11:00	12回	20人	5,500円	
	⑨レクスポーツ教室			13:30~14:30				
	⑩ランポピクス	2日	金	19:30~20:30	12回	20人	7,200円	
	⑪骨盤体操教室			10:00~11:00				
	⑫爽快健康体操教室	2日	金	13:30~14:15	12回	20人	6,000円	
	⑬体幹トレーニング(金)			19:30~20:15				
	⑭シェイプボクシング(金)	3日	土	16:00~17:00	5回	20人	2,500円	
	⑮女性のためのダイエット教室			19:30~20:15				
	⑯シェイプボクシング(土)	24日	土	19:30~20:15	9回	20人	4,500円	
	⑰体幹トレーニング(土)			20:30~21:15				

申10月1日(木)午前9時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	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
みしま体育館 ☎41・2133	①全身シェイプ	13日	火	19:30~20:30	10回	どなたでも	15人	5,000円
	②ヨガ(朝)	14日	水	10:00~11:00			20人	6,000円
	③ハツラツ貯筋体操			13:30~14:30			8人	5,000円
	④からだリセット体操			19:30~20:30			20人	6,000円
	⑤ピラティス			19:30~20:30			20人	6,000円