

スポーツ教室 (4月~6月)

■ 4月10日(日)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
☎ 39 南部体育館 36000	①キッズ運動	18日	月	16:00~17:00	9回	年長児~小学3年生	20人	4,500円
	②シニアいきいき体操	19日	火	10:00~11:00	11回	60歳以上	11人	5,500円
	③体幹トレーニング			19:30~20:30			10人	
	④かんたんリズム体操	20日	水	12:00~13:00	10回	どなたでも	30人	6,000円
	⑤バレトン (水)			19:30~20:30			5,400円	
	⑥バレトン (金)	22日	金	19:00~20:00	7回	どなたでも	30人	4,200円
	⑦シェイプアップボクシング			20:10~21:10			5,000円	
	⑧運動スキルアップ	23日	土	9:30~10:30	6回	小学1~3年生	20人	3,000円
北部体育館 ☎ 24 6116	①リフレッシュヨガ	18日	月	10:00~11:00	9回	どなたでも	31人	5,400円
	②体幹トレーニング (中級)			19:00~20:00			10人	4,500円
	③ウォーキング (昼)	19日	火	13:30~14:30	10回	どなたでも	25人	6,000円
	④ウォーキング (夜)			18:30~19:30			20人	5,000円
	⑤ウエストシェイプ	20日	水	19:45~20:45	10回	どなたでも	40人	4,000円
	⑥引き締めるピラティス			13:30~14:30			20人	5,000円
	⑦体幹トレーニング (初級・夜)	15日	金	10:00~11:30	10回	どなたでも	20人	5,000円
	⑧ソフトバレエ			13:30~14:30			1人	6,000円
	⑨体幹トレーニング (初級・昼)	16日	土	17:30~18:30	10回	どなたでも	家族ペア	10,000円
	⑩HIP HOPダンス							
☎ 46 新産体育館 46001	①朝からゆったりヨガ	18日	月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	6,000円
	②健康体操 (月)			14:00~15:00			8人	5,000円
	③ピラティス			19:00~20:00			20人	6,500円
	④集中! ウエストシェイプ	20日	水	20:00~21:00	10回	どなたでも	8人	5,000円
	⑤ヒップホップダンス			19:00~20:00			30人	6,000円
	⑥いきいき健康ヨガ			10:30~11:30			8人	5,000円
	⑦健康体操 (木)			14:00~15:00				
⑧体幹トレーニング	21日	木	20:00~21:00	10回	どなたでも	8人	5,000円	
⑨バランスボール			19:30~20:30					
みしま体育館 ☎ 41 2133	①ストレッチポール	18日	月	19:30~20:30	9回	どなたでも	15人	5,400円
	②全身シェイプ (火)	19日	火	19:30~20:30	9回	どなたでも	20人	4,500円
	③ヨガ (朝)	20日	水	10:00~11:00	8回	どなたでも	8人	4,000円
	④ハツラツ貯筋体操			13:30~14:30			20人	4,800円
	⑤カラダリセット体操			19:30~20:30			8人	4,000円
	⑥ピラティス	21日	木	13:30~14:30	9回	どなたでも	20人	4,800円
	⑦筋力アップ			19:30~20:30			8人	4,500円
	⑧いきいき健康体操	21日	木	13:30~14:30	8回	どなたでも	20人	4,800円
	⑨ヨガ (昼)			19:30~20:30			20人	5,400円
	⑩ヨガ (夜)	15日	金	10:30~11:30	9回	どなたでも	8人	4,500円
	⑪体幹トレーニング			13:30~14:30				
	⑫さわやか体操	19日	火	19:30~20:30	10回	50歳以上	20人	6,000円
	⑬らくトレ			10:30~11:30			7回	4,200円
	⑭全身シェイプ (金)	20日	水	13:30~14:30	8回	どなたでも	10人	4,000円
⑮スッキリヨガ	19:30~20:15							
⑯シェイプボクシング (水)	21日	木	20:30~21:15	9回	どなたでも	20人	4,800円	
⑰フラダンス			10:00~11:00					
⑱レクスポーツ	21日	木	10:00~11:30	9回	どなたでも	20人	4,500円	
⑲トランポピクス			13:30~14:30					
⑳健康コンディショニング	22日	金	19:30~20:30	10回	どなたでも	20人	6,000円	
㉑爽快健康体操			10:00~11:00			9回	5,400円	
㉒体幹トレーニング (金)	22日	金	13:30~14:15	8回	どなたでも	20人	4,000円	
㉓シェイプボクシング (金)			19:30~20:15					
㉔シェイプボクシング (土)	16日	土	20:30~21:15	7回	どなたでも	20人	3,500円	
㉕体幹トレーニング (土)								



ドームシアターで 新作花火フィルム公開!

閩道の駅ながおか花火館 ☎ 86・7766
長岡花火ミュージアムドームシアターの上映に「長岡まつり大花火大会ダイジェスト special edition」が加わります。
時午後1時15分~1時45分、4時15分~4時45分 ¥高校生以上600円、小・中学生300円
★フードコートに新店オープン!
パスタ・ピザや米粉麺の専門店などが開店。テイクアウトもご利用ください。

■ まちなかキャンパス長岡(天守) ☎ 39・3300
■ 4月11日(月)から(HP可) 保育II各開催日の10日前まで

① まちなかカフェ
② プラツムラウィットキタ 柿川後編
③ 長岡の果てまで行ってるうさぎ?鳥獣ハントのおしごと
④ ボランティア企画講座 立体折り紙をつくって多面体について考えよう!
⑤ ベトナムと日本の同ジトコ、違ジトコ
⑥ 親子運動遊び教室
⑦ 市民スポーツ教室
⑧ 市民体育館 ☎ 34・2700
⑨ 市民スポーツ教室
⑩ 親子運動遊び教室
⑪ 市民体育館 ☎ 34・2700
⑫ 市民スポーツ教室
⑬ 親子運動遊び教室

① 5月11日(水)・18日(水)・25日(水)・6月1日(水)・8日(水)午後7時~8時30分(計5回)
② まちなか大学 ストレスをマネジメントする
③ いずれも 定20人先着 5000円(④のみ2000円)
④ 5月11日(水)・18日(水)・25日(水)・6月1日(水)・8日(水)午後7時~8時30分(計5回)
⑤ 長岡崇徳大学学部長・中村悦子さんほか 定30人先着

① 市民スポーツ教室
卓球、バドミントンなど5種目から選べます。
② 親子運動遊び教室
4月12日~6月28日の毎週火曜日午後4時30分~5時30分(期間中に計9回) 対3歳~6歳と保護者 ¥5,400円 甲4月11日(水)まで
③ 臨時休館のお知らせ
4月11日(月)~15日(金) 館になりません。

親子体操・小学生スポーツ教室 閩長岡市スポーツ協会 ☎ 34・2130

回来年3月まで(1期4月~7月、2期9月~12月、3期来年1月~3月 ※一部、例外の教室あり。詳しい日程はお問い合わせください)
①めばえ...1歳6カ月~3歳児と保護者②ひよこ...3歳~6歳児と保護者③つばさ...小学生④つばさプラス...小学4~6年生⑤キッズラン...小学3~6年生 甲4月5日(火)から



教室名	④親子体操【めばえ】		⑤親子体操【ひよこ】	
	会場	市民体育館	市民体育館	和島体育館
定員	各20組先着			
期間	4月20日から毎週水曜日	4月21日から毎週木曜日	5月14日からの土曜日(月2回)	
時間	10:30~11:30	16:30~17:30	9:30~10:30	
料金	1期:7,200円 2期:8,400円 3期:6,000円	1期:7,200円 2期:8,400円 3期:6,000円	1期:3,000円 2期:4,000円 3期:3,000円	

教室名	⑥小学生スポーツ【つばさ】			⑦小学生スポーツ【つばさプラス】			⑧小学生スポーツ【キッズラン】			
	会場	和島体育館			市民体育館			市民体育館		
定員	各20人先着									
期間	5月14日からの土曜日(月2回)	4月20日から毎週水曜日			4月15日から毎週金曜日					
時間	10:40~11:40	17:00~18:00			18:00~19:00					
料金	1期:3,000円 2期:4,000円 3期:3,000円	1期:5,000円 2期:6,000円 3期:5,000円			1期:8,000円 2期:8,800円 3期:8,000円					