

◆図や表などの略字の見方は12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(1月~3月)

申1月10日(金)午前9時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	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員先着	料金	
南部体育館 ☎39・3600	①キッズ運動	20日	月	16:00~17:00	8回	小学1~3年生	20人	4,000円	
	②はじめてのピラティス			19:30~20:30		どなたでも	15人	4,800円	
	③シニアいきいき体操	21日	火	10:00~11:00	9回	60歳以上	10人	4,500円	
	④女性のためのシェイプアップエクササイズ			19:30~20:30		女性			
	⑤体幹トレーニング(水)	22日	水	10:00~11:00	10回	どなたでも	10人	5,000円	
	⑥かんたんリズム体操			12:00~13:00			30人	6,000円	
	⑦リラックスアロマヨガ			14:00~15:00			15人	5,000円	
	⑧体幹トレーニング(木)	23日	木	10:00~11:00	10回	どなたでも	10人	5,000円	
	⑨やさしいウォーキング			14:00~15:00			25人		
	⑩バランスボールエクササイズ	17日	金	14:00~15:00	10回	どなたでも	10人	5,000円	
	⑪バレトン			19:00~20:00			15人		6,000円
	⑫シェイプアップボクシング			20:10~21:10			30人		5,000円
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ	20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(夜)	21日	火	18:30~19:30	10回	どなたでも	25人	6,000円	
	④やさしいウエストシェイプ			19:45~20:45					
	⑤引き締めるピラティス	15日	水	13:30~14:30	10回	どなたでも	20人	5,000円	
	⑥体幹トレーニング(初級・夜)	22日		19:30~20:30					
	⑦ソフトバレーボール	17日	金	10:00~11:30	10回	40人	4,000円		
新産体育館 ☎46・4601	①朝からゆったりヨガ	20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			10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			20:00~21:00			10人	5,000円	
	⑤冬季テニス	15日	水	10:00~12:00	10回	16歳以上	20人	8,000円	
	⑥ヒップホップダンス			19:00~20:00			30人	6,000円	
	⑦いきいき健康ヨガ	16日	木	10:30~11:30	10回	どなたでも	10人	5,000円	
	⑧健康体操(木)			14:00~15:00					
	⑨体幹トレーニング			20:00~21:00					
	⑩バランスボール			19:30~20:30					

みんなで来い、恋♪ 長岡で婚活しよう

担当=ながおか・若者・しごと機構 ☎86・6008
 各詳細はこちら



1 公式婚活・ながおか恋キッチン
 時 2月15日(土)午後1時20分~5時 場 さいわいプラザ 対 25歳~39歳の独身男女 定 各20人 抽選 ¥ 男性4,000円、女性2,500円
 申 1月29日(水)までに(株)トアイリンクス「ムループ」事務局 ☎025・290・7606、上記QRコードからホームページへ

2 古民家DE婚活
 時 2月9日(日)午前11時~午後4時 場 古民家(川口中山)など 対 おおむね25歳~45歳の独身男女 定 各16人 抽選 ¥ 男性3,000円、女性2,000円 申 1月24日(金)までにソラヒト日和・堀口さん ☎080・6718・1838(ショートメール可)、上記QRコードからホームページへ

3 チョコ・フェス
 時 ① 2月2日(日)② 9日(日)午後6時~9時 場 ウェスタンバーForty-Niners(東坂之上町2) 対 ① 35歳~49歳の独身男女② 24歳~39歳の独身男女 定 各16人 抽選 ¥ 男性5,000円、女性4,000円 申 ① 1月25日(土)② 2月1日(土)までに上記QRコードからホームページへ 問(株)Fun Freaks(Forty-Niners内)・大橋さん ☎37・1807

申 1月26日(日)まで
市民体育館 ☎34・2700
男性のためのコンディショニング&トレーニング無料体験会
 時 1月7日(火)午後7時~8時 講 スポーツインストラクター!金内智也さん 対 中学生以上の男性 定 20人 先着 申 1月6日(月)まで

1 えほんであそぼ&おやこタイム
 時 1月17日(金)午前10時~10時30分 対 読み聞かせ
2 冬のお楽しみスペシャル
 時 1月18日(土)午前10時~11時30分 対 福笑い、かるたなど 対 小学生以下(園児以下は保護者同伴) 定 20人 先着

3 えほんのへやスペシャルぬいぐるみのおとまり会
 お気に入りのぬいぐるみとお話を聞いた後、ぬいぐるみを図書館にお泊りさせます。 時 1月18日(土)午前10時30分~11時 定 10人 先着 申 1月4日(土)から
4 大人のおひな様作り
 時 2月15日(土)午後1時30分~3時30分 対 高校生以上 定

1 簡単!全身シェイプアップ運動教室
 時 1月15日(水)・20日(月)・22日(水)・27日(月)、2月3日(月)・5日(水)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
2 ライバルに差をつける!小学生スポーツ教室・走り方編
 時 1月15日(水)・22日(水)・29日(水)、2月5日(水)午後5時30分~6時15分 対 小学1~3年生 定 10人 先着 ¥1,000円

3 親子クラブ作り教室
 時 1月26日(日)午前9時~午後0時30分、午後2時~5時30分 対 小学生 定 各10組 先着 ¥各8,000円 持クラブ 申 1月19日(日)まで
4 楽しく跳べるよこなう!!小学生跳び箱教室
 時 1月20日(月)午後5時30分~6時30分 対 小学1~3年生 定 10人 先着 ¥1,000円 申 1月19日(日)まで
5 逆上がり克服!小学生鉄棒教室
 時 1月27日(月)午後5時30分~6時30分 対 小学1~3年生 定 10人 先着 ¥1,000円

パーソナルトレーニング
 指導員があなたの目的に合うトレーニングメニューを作ります。 時 事前に要相談 コース・¥30分を月4回...4,000円、60分を月4回...8,000円、30分を月8回...8,000円、60分を月8回...16,000円 対 18歳以上 定 10人 先着 申 随時



トレーニングの正しい知識や関節の痛みを和らげるエクササイズを学んで、理想の体を手に入れよう!