

◆回や日などの略字の見方は14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、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

市民体育館フィットネス教室(8月・9月)

開催日など詳しくはお問い合わせください。
申7月10日(金)～18日(土)に市民体育館(☎34・2700)にある申込書で
※7月の教室は当日に参加料を支払うと参加できます
 ※7月21日(火)～29日(水)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
 ※申込多数の教室は、支払い時に抽選のくじ引きを行います

教室名	8月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(抽選)	料金		
①はじめてヨガ	10日	月	11:45～12:45	6回	小学4年生以上	27人	3,600円		
	4日	火	10:00～11:00 20:10～21:10	8回			4,800円		
	5日	水	11:10～12:10 12:20～13:20 19:00～20:00 20:10～21:10						
	6日	木	10:00～11:00 11:10～12:10 19:00～20:00 20:10～21:10	7回			4,200円		
	7日	金	10:00～11:00 19:00～20:00 20:10～21:10						
	8日	土	19:00～20:00 20:10～21:10						
	②腰痛予防改善	6日	木	12:20～13:20			6回	中学生以上の女性	3,600円
	③すてきにピラティス			13:30～14:30					
④やさしいフラダンス	10日	月	13:30～14:30	6回	小学4年生以上	4,200円			
⑤シェイプアップフラ			19:00～20:00 20:10～21:10						
⑥骨盤体操	4日	火	10:30～11:30 19:00～20:00	7回	25人 45人	4,200円			
⑦バレトン	6日	木	19:30～20:30	7回	20人	4,200円			
⑧男性のためのコンディショニング&トレーニング	4日	火	20:10～21:10	8回	27人	4,800円			
⑨シェイプアップエアロ			13:00～14:00 14:10～15:10						
⑩はじめてのフラダンス	6日	木	11:15～12:15	7回	45人 20人	4,200円			
⑪ハツラツ健康体操			19:00～20:00						
⑫シェイプアップボクシング	7日	金	19:00～20:00	6回	45人	3,600円			
⑬はじめてピラティス	10日	月	10:30～11:30	8回	27人	4,800円			
	4日	火	19:00～20:00						
⑭いきいき健康体操	7日	金	11:10～12:10 13:30～14:30	7回	27人	4,200円			
⑮エアロピクス	5日	水	10:00～11:00	8回	20人	4,800円			
⑯タヒチアンダンス			19:00～20:00 20:10～21:10 15:00～16:30						
⑰ヒップホップ	6日	木	16:30～17:15	7回	20人	4,200円			
⑱太極拳			17:30～18:15						
⑲男性のための体力づくり	7日	金	17:30～18:30	7回	20組	4,800円			
⑳英語でリトミック読み・書きコース(初級)			16:15～17:15						
㉑英語でリトミック読み・書きコース(ビギナー)	4日	火	10:30～11:30	8回	45組 27組	4,800円			
㉒英語でリトミック小学生			11:10～12:10						
㉓親子英語でリトミック幼児	8日	土	16:30～17:30	7回	20人	4,200円			
㉔親子英語でリトミック			10:30～11:30						
㉕子連れヨガ	10日	月	16:00～16:50	6回	20人	5,400円			
㉖ジュニアヒップホップ			17:00～17:50						
㉗はじめての体操教室	8日	土	19:00～20:00	7回	15人	6,300円			
㉘たのしい体操教室			19:00～20:00						
㉙チャレンジ体操									

緑花センター(花テラス)
 ☎39・8718

①夏休み親子園芸教室
 葉脈のしおりづくり

8月15日(土)午前10時～11時
 8月16日(日)午後1時30分～3時
 講師 島峰悦子 緑花推進指導員
 定員 各10組(先着) 各10名
 申込 7月10日(金)～8月7日(日)
 料金 (HP可) 各100円



▲特徴が異なる葉脈をデザインに活かしたしおり

②花と緑の教室

①おてがる。根菜類の袋栽培
 8月10日(祝)午後1時30分～3時
 講師 長谷川吉仁 緑花推進主任指導員 定員10人(先着)
 2,500円 申7月10日(金)～8月2日(日)(HP可)

②秋のタネまき講座

8月29日(土)午後1時30分～3時
 講師 島峰悦子 緑花推進指導員 定員10人(先着) 各1,500円
 申7月10日(金)～8月21日(金)(HP可)

③シャコバサボテンの育て方(花の咲かせ方)

8月30日(日)午前10時～11時

プールの夏、到来♪

- ①悠久山プール ☎35・6368
 屋外幼児プール(同伴の大人も料金が必要)と屋内温水プールがあります。
 7月4日(土)～9月13日(日)午前9時30分～午後5時(火曜日休館) 大人400円、65歳以上・障害者・介助者・高校生300円、中学生以下150円、3歳以下無料
- ②希望が丘プール ☎28・1775
 7月4日(土)～9月13日(日)午前9時30分～午後6時30分(7月4日(土)～20日(月)、8月1日(土)～3日(月)、13日(木)、21日(金)～9月13日(日)は午後5時まで) 大人400円、65歳以上・障害者・介助者・高校生300円、中学生以下150円、3歳以下無料
- ③和島B&G海洋センタープール ☎74・2257
 9月6日(日)までの午前9時～午後9時(7月26日(日)までと9月1日(火)からの平日は午後6時から) 高校生以上100円、小・中学生50円、小学生未満無料
- ④越路B&G海洋センタープール ☎92・4594
 8月30日(日)まで(月曜日休館。8月10日(祝)は開館し翌11日(火)休館) ※小学3年生以下は保護者同伴。中学生以下の夜間使用は引率者が必要

時間	平日	土曜日	日曜日 祝日	料金(4歳未満無料)	
				中学生以下	高校生以上
午前9時～正午	○ (7/14～8/30)	○	○	50円	100円
午後1時～5時	○ (6/30～8/30)	○	○	50円	100円
午後6時～9時	○ (6/30～8/30) (8/14,15は休館)	○	使用できません	100円	210円

○潜水用具、直径1m以上の浮き具、メガネ(付き添いに必要で泳がない場合などを除く)は使えません
 ○①(屋内)、③、④のプールではスイミングキャップを必ず着用してください
 ○入場を制限する場合や天候などにより時間を変更する場合があります

スポーツ

乙吉運動広場 ☎36・3414
 ①親子スポーツ教室
 7月25日(土)、8月2日(日)午後2時～3時 対幼児と保護者 定員10組(先着) 各500円 申各前日まで
 7月13日(月)・20日(月)・27日

スポーツ

板尾体育館 ☎52・5571
 ●運動不足解消!健康生活
 ①ホットヨガ 毎週月曜日午後7時30分～8時30分 対女性 定員22人(先着)
 ②姿勢改善体操 毎週火曜日午後2時～3時
 ③リズム体操 毎週水曜日午後2時～3時
 ④フラダンス 毎週火曜日午後3時15分～

スポーツ

⑤骨盤体操 対女性 4時15分 毎週水曜日午後3時15分～4時
 ⑥ストレッチヨガ 毎週水曜日午後7時30分～8時30分
 ⑦健康体操 毎週木曜日午後2時～3時
 ⑧はじめてエアロピクス 毎週火曜日午後7時30分～8時30分
 ⑨たのしいエアロピクス 毎週木曜日午後7時30分～8時30分
 ⑩ズンバ 毎週金曜日午後7時30分～8時30分

スポーツ

⑪はじめてヨガ 毎週金曜日午前10時～11時 0円(①は1回600円) 申随時



▲はじめてエアロピクス