

◆回や日などの略字の見方は15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(4月~6月)

申 2月16日(火)~28日(日)に市民体育館(☎34・2700)にある申込書で
 ※3月5日(金)~20日(祝)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、3月25日(木)から再度申し込みを受け付けます

教室名	4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	9回	小学4年生以上	27人	5,400円		
	6日	火	10:00~11:00 20:10~21:10	12回			7,200円		
	7日	水	11:10~12:10 12:20~13:20 19:00~20:00 20:10~21:10						
	8日	木	10:00~11:00 11:10~12:10 19:00~20:00 20:10~21:10	11回			6,600円		
	9日	金	10:00~11:00 19:00~20:00 20:10~21:10						
	10日	土	19:00~20:00 20:10~21:10						
	②腰痛予防改善			15:00~16:00				中学生以上の女性	5,400円
	③すてきにピラティス	8日	木	12:20~13:20					
	④やさしいフラダンス			13:30~14:30				小学4年生以上	7,200円
	⑤シェイプアップフラ	5日	月	19:00~20:00 20:10~21:10			9回		
⑥骨盤体操	6日	火	10:30~11:30 19:00~20:00	12回	成人	25人 45人	7,200円		
⑦バレトン	13日	木	19:00~20:00	11回	成人	20人	6,600円		
⑧痛みのない体になる調整術	8日	木	19:30~20:30						
⑨シェイプアップエアロ			20:10~21:10		小学4年生以上	45人	7,200円		
⑩はじめてのフラダンス	6日	火	13:00~14:00 14:10~15:10 20:10~21:10	12回					
⑪ハツラツ健康体操			20:10~21:10		小学4年生以上	20人 45人	6,600円		
⑫シェイプアップボクシング	8日	木	11:15~12:15 19:00~20:00	11回					
⑬はじめてピラティス	5日	月	10:30~11:30	9回	小学4年生以上	27人	5,400円		
	6日	火	19:00~20:00	12回			7,200円		
⑭いきいき健康体操	9日	金	11:10~12:10 13:30~14:30	11回	中学生以上の女性	20人	7,200円		
⑮エアロビクス			10:00~11:00						
⑯タヒチアンダンス			19:00~20:00		小学4年生以上	18人	7,200円		
⑰ヒップホップ	7日	水	20:10~21:10 15:00~16:30	12回					
⑱太極拳			13:30~14:30		成人男性	20人	6,600円		
⑲男性のための体づくり			16:30~17:15						
⑳えいごでよみかきあそび初級	8日	木	17:30~18:15	11回	小学4年生以上	20人	6,600円		
㉑えいごでよみかきあそび中級			17:30~18:30						
㉒英語でリトミック小学生	9日	金	16:15~17:15	12回	未就園児と保護者 母親と子	20組 45組 27組	7,200円		
㉓親子英語でリトミック幼児			10:30~11:30						
㉔親子英語でリトミック	6日	火	11:10~12:10	11回	小学生~中学生	20人	6,600円		
㉕子連れヨガ			10:30~11:30						
㉖ジュニアヒップホップ	10日	土	16:30~17:30	9回	未就園児と保護者	20組	8,100円		
㉗はじめての体操			10:30~11:30						
㉘たのしい体操	5日	月	16:00~16:50 17:00~17:50	11回	小学生	15人	9,900円		
			19:00~20:00						
㉙チャレンジ体操	10日	土	19:00~20:00	6回	3カ月~1歳児と母親	8組	9,000円		
㉚赤ちゃん和妈妈のふれあい	14日	水	10:30~12:00						

▶プラスチックの板に絵を描き加
 熱して作る和柄のストラップ
 3月3日(水)から
 個人やグループの展示発表
 にご利用ください。



3月1日(月)~8日(月)は展示
 替えのため休館します
 1「アートクラブ」長岡巡回展
 in SAKAI
 全国中学校美術部作品展の
 受賞作品約30点を展示します
 2月13日(土)~28日(日)午前9
 時~午後5時(月曜日休館)
 2オープンアトリエ「和柄ス
 トラップをつくろう!」
 2月23日(祝)午前10時~11時
 30分 対年少児以上 定8人
 先着 ¥100円 持エプロ
 ン 申 2月10日(水)から

陸上競技場 ☎27・6300
投げる!走る!跳ぶ!
親子運動教室
 2月13日(土)・27日(土)午前10
 時~11時、午後2時~3時
 対4歳~6歳児と保護者 定
 各5組先着 ¥各500円
 申 各前日まで

市民体育館 ☎34・2700
初めてのヨガ体験会
 2月12日(金)・19日(金)・26日
 (金)午後7時~8時 対小学4
 年生以上 定各15人先着 ¥
 各500円 持ヨガマット
 申 2月10日(水)から

ニュータウン運動公園 ☎86・7386
苦手克服!鉄棒教室
 2月17日(水)・24日(水)午後6
 時~7時 対小学1・2年生
 定各20人先着 ¥各1,000
 0円 申 各前日まで

**シェイプアップボクシング
 体験会**
 2月18日(木)・25日(木)午前11
 時15分~午後0時15分 対小
 学4年生以上 定各10人先着
 ¥各500円 申 2月10日(水)
 から

悠久山野球場 ☎33・0322
走り方教室
 2月14日(日)・21日(日)
 対小学1~3年生:午前10時
 対小学4~6年生:午前11時
 対小学1~3年生:午後2時
 対小学4~6年生:午後2時
 対各10人先着 申 各前日まで

スポーツ振興課 ☎32・6117
**4月以降の体育館の使用予
 約は2月25日(木)から**
 使用したい団体は、直接各
 体育館へ。公共施設予約シス
 テムでは、2月26日(金)から受
 け付けます。
 5月26日(水)以降の予約は、
 使用する日の3カ月前から。

**長岡市スポーツ協会(以下ス
 ポ協) ☎さい ☎34・2130と
 加盟団体の催し**
苗場山市民スキー登山
 3月7日(日) 対シテムタ
 ンができる人または市民山
 岳スキー講習会の受講者 集
 合11午前6時に市営スキー場
 C駐車場 定20人先着 ¥2,
 000円 申 2月25日(木)まで
 に長岡スキー協会・児玉さん
 ☎090・2253・537
 4へ

寒い冬こそ 身体を動かそう!

①簡単!筋力トレーニング教室
 2月12日(金)・19日(金)・26日(金)午前10
 時~10時45分 定各10人先着 場・申
 陸上競技場 ☎27・6300

②簡単!全身シェイプアップ運動教室
 2月17日(水)・24日(水)・3月3日(水)・
 10日(水)午前10時~10時45分 定各20人
 先着 場・申 悠久山野球場 ☎33・0322

③カラダ引き締めトレーニング教室
 2月12日(金)・19日(金)・26日(金)・3月
 5日(金)午前10時~10時45分 定各10人
 先着 場・申 ニュータウン運動公園 ☎
 86・7386

④1対1のパートナーストレッチ
 ①2月12日(金)・26日(金)②17日(水)・24
 日(水)・3月3日(水)・10日(水)③2月19日
 (金)・3月5日(金)午前10時から、10時15
 分から、10時30分から(各15分) 定
 各1人 場・申 ①陸上競技場②悠久山
 野球場③ニュータウン運動公園



トレーナーにサポートして
 もらうから、体に入力
 ずいぶんストレッチが
 るのん。血行促進やコリ
 痛みの軽減、姿勢改善など
 が期待できるのん。
 ▲なかのん
 ①~④いずれも 対20歳以上 ¥各
 500円(④は各800円) 申 随時