

# 今年の冬はスキーを極める！マスタースキー教室

回 1月17日～2月2日の毎週火・木曜日午後2時～4時（計6回） 場 市営スキー場  
 対 おおむね50歳以上 定 30人（先着） 料 8,000円（リフト代込み） 申 12月18日（日）午前9時～午後5時に料金を添えて北部体育館へ 問 長岡スキー協会・大井さん ☎080・3149・6665

- ① **親子体操・小学生スポーツ教室体験会**  
 回 1月11日（水）午前10時30分～11時30分 場 市民体育館 対 小学生 定 20人（先着）  
 回 1月14日（土）午前10時40分～11時40分 場 和島体育館 対 小学生 定 20人（先着）
- ② **ひよこ**  
 回 1月12日（水）午後4時30分～5時30分 市民体育館、14日（土）午前9時30分～10時30分 和島体育館 対 3歳～6歳と保護者 定 各15組（先着）
- ③ **つばさ**  
 回 1月11日（水）午後5時～6時 市民体育館 対 小学生 定 15人（先着）
- ④ **つばさプラス**  
 回 1月11日（水）午後5時～6時 市民体育館 対 小学生 定 15人（先着）
- ⑤ **キッズラン**  
 回 1月6日（金）午後6時～7時 市民体育館 対 小学生 定 20人（先着）
- ⑥ **市民テニス教室**  
 回 1月6日～20日、2月3日～17日、3月3日～17日の火・金曜日午後7時～9時（各期間中に計5回） 場 南部体育館 対 高校生以上 定 各40人（抽選） 料 各4,000円  
 申 各前月20日までに長岡市テニス協会ホームページで 問
- ⑦ **女性バスケットボール（中学生以上）**  
 回 1月12日（水）午後7時～9時 場 オールレ長岡
- ⑧ **初心者フットサル**  
 回 1月25日（水）午後7時～9時 場 オールレ長岡 対 中学生以上
- ⑨ **エアロビ**  
 回 1月6日（金）午前10時～11時 南部体育館、11日（水）午後7時30分～8時30分 市民体育館
- ⑩ **マスターズ（55歳以上）**  
 回 1月10日（火）～12日（木） 市民体育館、11日（水）南部体育館、16日（月）南部体育館 時 午前10時～11時30分  
 回 1月11日（水）午後7時～9時 場 北部体育館
- ⑪ **マスターズ（55歳以上）**  
 回 1月10日（火）～12日（木） 市民体育館、11日（水）南部体育館、16日（月）南部体育館 時 午前10時～11時30分  
 回 1月11日（水）午後7時～9時 場 北部体育館
- ⑫ **マスターズ（55歳以上）**  
 回 1月10日（火）～12日（木） 市民体育館、11日（水）南部体育館、16日（月）南部体育館 時 午前10時～11時30分  
 回 1月11日（水）午後7時～9時 場 北部体育館

## スポーツ教室（1月～3月）

申 中之島体育館は12月25日（日）午前9時から、みしま体育館は17日（土）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	1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	16日	月	13:30～14:30	10回	50歳以上	20人	6,000円
	②モーニングヨガ	17日	火	10:00～11:00	7回	どなたでも		4,200円
	③リセットアクティブコンディショニング			14:00～15:30				5,500円
	④スッキリヨガ			19:30～20:15				
	⑤バレトン	11日	水	20:30～21:15	11回	どなたでも		6,000円
	⑥シェイプボクシング（水）			13:30～14:15				5,500円
	⑦フラダンス	12日	木	10:00～11:00	10回	どなたでも		6,000円
	⑧レクスポーツ			13:30～14:30				6,000円
	⑨トランポピクス			19:30～20:30				7,200円
	⑩健康コンディショニング			10:00～11:00				2,500円
	⑪爽快健康体操	6日	金	13:30～14:15	11回	どなたでも		5,500円
	⑫体幹トレーニング			19:30～20:15				
	⑬シェイプボクシング（金）	14日	土	19:30～20:15	5回	どなたでも		5,400円
	⑭SHAPE BOX			19:30～20:15				5,000円
みしま体育館 ☎41・2133	①ポールストレッチ	16日	月	19:30～20:30	9回	どなたでも	15人	6,000円
	②全身シェイプ（火）	17日	火	19:30～20:30	10回	どなたでも	20人	5,000円
	③ヨガ（朝）	11日	水	10:00～11:00			8人	5,000円
	④ハツラツ体操			13:30～14:30	20人	6,000円		
	⑤からだリセット体操			19:30～20:30	8人	5,000円		
	⑥ピラティス	5日	木	13:30～14:30	10回	どなたでも	20人	6,000円
	⑦筋力アップトレーニング			19:30～20:30				
	⑧いきいき健康体操	6日	金	13:30～14:30	10回	どなたでも	8人	5,000円
	⑨ヨガ（昼）			19:30～20:30				
	⑩ヨガ（夜）	6日	金	10:30～11:30	10回	どなたでも	20人	6,000円
	⑪体幹トレーニング			13:30～14:30			8人	5,000円
	⑫さわやか体操			19:30～20:30				
	⑬ステキにエクササイズ			19:30～20:30				

◆回や場などの略字の見方は13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  
 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

## スポーツ

- **そば打ち**  
 回 12月18日（日）午前9時30分～午後0時30分 場 みんなの体験館 定 10人（先着） 料 2,500円 申 12月11日（日）まで
- **簡単！筋力トレーニング教室**  
 回 12月16日（金）・23日（金）、1月6日（金）  
 回 12月13日（火）・20日（火）・27日（火）
- **簡単！健康運動教室**  
 回 12月13日（火）・20日（火）・27日（火）
- **陸上競技場 ☎27・6300**

- **目指せ！前跳び・後ろ跳び！縄跳び教室**  
 回 12月12日（月）・19日（月）・26日（月）午後6時～6時45分 対 小学生1～3年生 定 各10人（先着） 料 各500円 申 各前日まで
- **悠久山野球場 ☎33・0322**
- **身体らくらくポールストレッチ教室**  
 回 12月20日（火）、1月10日（火）

- **シェイプアップ運動教室**  
 回 12月15日（木）・22日（木）、1月6日（金）
- **親子運動教室**  
 回 1月8日（日）午後2時～3時 対 小学生1・2年生と保護者 定 10組（先着） 料 500円 申 1月7日（土）まで
- **ZUMBA**  
 回 12月13日（火）・19日（月）・26日（日）

市民体育館 ☎34・2700

● **子連れヨガ体験会**  
 回 12月13日（火）・20日（火）午前11時10分～午後0時10分 場 ガインストラクター・原純子



▲なかのん

テニスに似たニュースポーツ「スポレック」の体験（午後1時～3時）や風船を使ったゲームもあるよ。みんなで楽しく身体を動かすのん♪

- **短期親子特別教室ひよこ**  
 回 1月14日～3月25日の土曜日 午前9時15分～10時15分、10時45分～11時45分（期間中に各計5回） 対 3歳～6歳と保護者 定 各30組（先着） 料 各1組3,000円 申 12月12日（月）からスポ協ホームページで
- **市民スポーツ祭 スキー大会（距離競技の部）**  
 回 2月12日（日）午前8時から 場 市営スキー場 料 一般・高校生1,000円、小・中学生500円、リレー（1チーム）1,000円 申 1月20日（金）までに（有）ラングラウフ・大宮さん ☎090・3144・7252へ

## まるい、落ちない、滑らない マンホールカード入り お守りを配布します

問 下水道課 市セ ☎39・2235

受験シーズンに向け職員が手作りした、マンホールカード入りの合格祈願お守りを配布します。  
 回 12月27日（火）～2月28日（火）午前8時30分～午後7時（初日は午前10時～午後5時、土・日・祝日は午後5時まで、12月29日（木）～1月3日（火）は休館） 場 市民協働センター（アオ） ※1人につき1枚



- **親子走り方教室**  
 回 午後1時30分～2時20分 対 幼児と保護者 定 15組（先着）
- **走り方教室**  
 回 午後3時15分～4時15分 対 小学生1～3年生 定 15人（先着）
- **ZUMBA**  
 回 午後3時30分～4時30分 対 中学生以上 定 20人（先着）
- **12月24日（土）クリスマス特別教室**
- **12月24日（土）**  
 回 午後7時30分～8時15分、17日（土）午前10時30分～11時15分 対 20歳以上 定 各8人（先着） 料 各500円 申 各前日まで

子どもを近くで見ながら、気持ちよく身体を伸ばします。

さん 対 2カ月～未就園児と母親 定 各10組（先着） 料 各1組500円 申 随時

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