

# 健康づくりを始めよう！スポーツ教室（4月～6月）

申 4月10日(火)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								
南部体育館 ☎39・3600	はじめてのピラティス	16日	月	19:30～20:30	7回	どなたでも	15人	4,200円								
	ダイエットウォーキング	17日	火	10:00～11:00	10回		25人	5,000円								
	体幹トレーニング	18日	水	10:00～11:00			15人	6,600円								
	かんたんリズム体操	18日	水	12:00～13:00			11回		30人							
	リラクサアロマヨガ	18日	水	14:00～15:00					15人	6,000円						
	バレトン 水曜	18日	水	19:30～20:30							10回					
	バレトン 金曜	20日	金	19:30～20:30								30人	6,000円			
	体幹トレーニング	19日	木	10:00～11:00										15人		
	小学生 ヒップホップダンス	19日	木	18:30～19:30											小学生以上	
	初級 ヒップホップダンス	19日	木	20:00～21:00												中学生以上
	ナイトヨガA	19日	木	19:00～20:00												
	ナイトヨガB	19日	木	20:10～21:10	25人	5,000円										
	リフレッシュウォーキング	20日	金	10:00～11:00	15人	6,000円										
	初心者向けフラダンス	20日	金	13:00～14:00	31人	5,400円										
北部体育館 ☎24・6116	リフレッシュヨガ	16日	月	10:00～11:00	9回	どなたでも	10人	4,000円								
	体幹トレーニング(中級)	16日	月	19:00～20:00	10回		25人	6,000円								
	ウォーキング(昼)	17日	火	13:30～14:30			40人	3,600円								
	ウォーキング(夜)	17日	火	18:30～19:30			20人	4,500円								
	引き締めるピラティス	18日	水	13:30～14:30			9回	10人	1組9,000円 1人5,400円							
	ソフトバレ	13日	金	10:00～11:30												
	体幹トレーニング(初級・昼)	13日	金	13:30～14:30												
	体幹トレーニング(初級・夜)	13日	金	19:30～20:30												
	HIPHOPダンス	14日	土	17:30～18:30												
	新産体育館 ☎46・4601	朝からゆったりヨガ	16日	月				10:30～11:30		10回	どなたでも	30人	6,000円			
健康体操		16日	月	13:30～14:30	10人	5,000円										
ピラティス		16日	月	19:00～20:00	20人	6,500円										
集中！ウエストシェイプ		16日	月	20:00～21:00	10人	5,000円										
ヒップホップダンス		18日	水	19:00～20:00	20人	6,000円										
いきいき健康ヨガ		19日	木	10:30～11:30	30人	5,000円										
健康ステップ台体操		19日	木	18:30～19:30												
シェイプアップボクシング		19日	木	20:00～21:00												
バランスボール		20日	金	19:30～20:30												
全身シェイプ 火曜		17日	火	19:30～20:30			9回	15人	4,500円							
みしま体育館 ☎41・2133	ヨガ(朝)	18日	水	10:00～11:00	10回	どなたでも	20人	6,000円								
	からだリセット体操	18日	水	13:30～14:30			9回	60歳以上	8人	4,500円						
	いきいき健康体操	18日	水	13:30～14:30					20人	どなたでも	6,000円					
	ピラティス	18日	水	19:30～20:30							5,400円					
	ヨガ(夜)	19日	木	19:30～20:30							4,000円					
	全身シェイプ 金曜	20日	金	13:30～14:30							8回	8人	4,000円			
	中之島体育館 ☎66・1711	ボディシェイプ for Ladys(優)	16日	月							19:15～20:00	10回	どなたでも	6人	4,500円	
リセットアクティブコンディショニング		17日	火	14:00～15:30	8回	20人	4,800円									
ゆったり健康体操		18日	水	10:30～11:30		15人	4,000円									
シェイプボクシング 水曜		18日	水	13:30～14:15		20人	5,000円									
トランポピクス		18日	水	19:30～20:30												
サーキットトレーニング		18日	水	20:45～21:15												
フラダンス		19日	木	10:00～11:00												
体幹トレーニング 金曜		20日	金	13:30～14:15				8人	5,000円							
シェイプボクシング 金曜		20日	金	19:30～20:15												
シェイプボクシング 土曜		21日	土	19:30～20:15												
体幹トレーニング 土曜	21日	土	20:30～21:15	9回	10人					4,500円						

施設名	教室名	4月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
ニュータウンいこいの広場 ☎47・0088	テニス	18日	水	10:00～12:00	10回	16歳以上	20人	8,000円

## 悠久山プール ☎35・6368

### 臨時休館のお知らせ

時 4月16日(月)～20日(金)

① 小学生陸上競技教室  
時 4月14日～来年2月の土曜  
日午後1時30分～3時(月2  
回) 場陸上競技場など  
小学3～6年生 定各学年20  
人(先着) 年8,000円  
申 4月9日(月)から陸上競技場、  
市民体育館にある申込書で

② ちびっこテニス教室  
時 5月11日～7月20日の毎週  
金曜日午後4時30分～5時30  
分(6月29日を除く計10回)  
場 南部体育館 対年中、小学  
2年生の未経験者 定30人抽選

③ 春季市民卓球大会  
時・場 ①5月3日(祝)：中学生  
・小学生の部 ②6日(日)：一般  
・高校生の部 場 ①市民体育  
館 ②北部体育館 部門 ①▽男  
子：50歳以上、65歳以上、一  
般、高校生、中学生、小学生  
▽女子：50歳以上、一般、高



④ 市民テニス教室  
時 5月8日～22日、6月1日  
～15日、7月3日～24日の毎  
週火・金曜日午後7時～9時  
(7月6日・20日を除く各計  
5回) 場 希望が丘テニス場  
▽高校生以上 定各40人抽選  
▽各4,000円 申 各前月  
20日までに往復はがきに希望  
期日、住所、氏名、電話番号、  
経験年数と返信宛先を記入し  
て〒940-0121 05 緑町1  
の38の427(有)インタース  
ポ内長岡市テニス協会・川上  
俊一さん(☎090・188  
0・3510)へ

⑤ 春の初心者太極拳教室  
時 ①5月15日～6月19日の毎  
週火曜日 ②5月10日～6月7  
日の毎週木曜日 ③5月11日  
～6月8日の毎週金曜日(6月  
5日を除く各計5回) 時間  
①③午前10時10分～11時40  
分 ②午前11時30分～午後1時  
0分 申 4月27日(金)までに長  
岡太極拳協会・泉さん ☎37・  
0551へ

⑥ 長岡菅葉スポーツクラブ  
会員募集  
コース・場 ①テニス基礎：毎  
週土曜日午後5時～7時 ②ト  
ライアスロン：毎週土曜日正  
午～午後2時 ③柔道：毎週日  
曜日午前9時30分～11時30分  
場 ①③長岡工業高等専門学校  
②ダイエープロビスフェニッ  
クスプール 場 ①小学1～4  
年生 ②小・中学生 ③小学生以  
上 定各10人(先着) ①月2、  
500円 ②③月2,000円  
(年会費5,000円別)  
申 4月16日(月)から同事務局  
(スポ協内) ☎34・2130へ

⑦ 親子・幼年・少年体育教室  
時 5月～来年3月(1期5月～7月、2期9月～12月、3期  
来年1月～3月 ※4月からの教室あり。詳しい日程はお問  
い合わせください) 対 ①めばえ…2歳～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1～3年生 ④  
つばさプラス…小学4～6年生 ⑤(1・3期)6,000円、  
(2期)7,000円 ⑥⑦(1・3期)5,000円、(2期)6,000円、  
和島体育館ひよこ・つばさ…(1期)2,500円、(2期)4,000  
円、(3期)3,000円 ※返金はしません  
申 4月18日(水) (必着) までに往復はがきに ①希望の教室名・  
曜日 ②会場名 ③参加者名(ふりがな) ④生年月日 ⑤郵便番号  
⑥住所 ⑦電話番号と返信宛先を記入し、〒940-0084幸町2-  
1-1長岡市スポーツ協会へ(はがき1枚につき1組。申し  
込み多数の場合は抽選し、結果を4月20日(金)ころ発送)

## 親子・幼年・少年体育教室

長岡市スポーツ協会  
☎34・2130

教室名	①親子体育【めばえ】			
会場	市民 ☎	北部 ☎	南部 ☎	
定員	各35組			
期間	5/9から 毎週水	5/11から 毎週金	5/10から 毎週木	5/8から 毎週火
時間	10:30～11:30			

教室名	②親子体育【ひよこ】				③幼年体育【つばさ】			④少年体育【つばさプラス】
会場	市民 ☎	北部 ☎	南部 ☎	みしま ☎	和島 ☎	市民 ☎	和島 ☎	市民 ☎
定員	各35組				各35人			
期間	5/8から 毎週火	5/10から 毎週木	4/27から 毎週金	5/9から 毎週水	5/10から 毎週木	5/12から 月2回	5/9から 毎週水	5/9から 毎週水
時間	16:30～17:30				16:00～ 17:00	16:30～ 17:30	17:00～ 18:00	17:00～ 18:00

※略字 ☎体育館、☎～☎各曜日

◆罫や罫などの略字の見方は22ページ  
◆罫どなたでも、罫特になし、罫無料、罫不要(直接  
会場へ)の場合は、記載なし  
◆罫に電話、ファクス、Eメール、罫(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

長岡市スポーツ協会(以下ス  
ポ協) ☎34・2130と  
加盟団体の催し

① 市民スポーツ祭パドミントン  
大会兼東京杯ダブルス大会  
時 4月30日(休) 場 市民体育館  
など 種目 ①市民スポーツ  
祭(シングル)：一般男女  
A・B、高校生男女、中学生  
男女、小学生男女 ②東京杯  
(ダブルス)：高校生以上、  
中学生男女、小学生男女 ③  
④一般700円、高校生60  
0円、小・中学生500円 ⑤  
1組につき一般1,400円、  
高校生1,200円、小・中  
学生1,000円 申 4月11  
日(水)までに市民体育館にある  
申込書で

② 小学生陸上競技教室  
時 4月14日～来年2月の土曜  
日午後1時30分～3時(月2  
回) 場 陸上競技場など  
小学3～6年生 定各学年20  
人(先着) 年8,000円  
申 4月9日(月)から陸上競技場、  
市民体育館にある申込書で

③ ちびっこテニス教室  
時 5月11日～7月20日の毎週  
金曜日午後4時30分～5時30  
分(6月29日を除く計10回)  
場 南部体育館 対年中、小学  
2年生の未経験者 定30人抽選

④ 市民テニス教室  
時 5月8日～22日、6月1日  
～15日、7月3日～24日の毎  
週火・金曜日午後7時～9時  
(7月6日・20日を除く各計  
5回) 場 希望が丘テニス場  
▽高校生以上 定各40人抽選  
▽各4,000円 申 各前月  
20日までに往復はがきに希望  
期日、住所、氏名、電話番号、  
経験年数と返信宛先を記入し  
て〒940-0121 05 緑町1  
の38の427(有)インタース  
ポ内長岡市テニス協会・川上  
俊一さん(☎090・188  
0・3510)へ

⑤ 春季市民卓球大会  
時・場 ①5月3日(祝)：中学生  
・小学生の部 ②6日(日)：一般  
・高校生の部 場 ①市民体育  
館 ②北部体育館 部門 ①▽男  
子：50歳以上、65歳以上、一  
般、高校生、中学生、小学生  
▽女子：50歳以上、一般、高

⑥ 春の初心者太極拳教室  
時 ①5月15日～6月19日の毎  
週火曜日 ②5月10日～6月7  
日の毎週木曜日 ③5月11日  
～6月8日の毎週金曜日(6月  
5日を除く各計5回) 時間  
①③午前10時10分～11時40  
分 ②午前11時30分～午後1時  
0分 申 4月27日(金)までに長  
岡太極拳協会・泉さん ☎37・  
0551へ

⑦ 長岡菅葉スポーツクラブ  
会員募集  
コース・場 ①テニス基礎：毎  
週土曜日午後5時～7時 ②ト  
ライアスロン：毎週土曜日正  
午～午後2時 ③柔道：毎週日  
曜日午前9時30分～11時30分  
場 ①③長岡工業高等専門学校  
②ダイエープロビスフェニッ  
クスプール 場 ①小学1～4  
年生 ②小・中学生 ③小学生以  
上 定各10人(先着) ①月2、  
500円 ②③月2,000円  
(年会費5,000円別)  
申 4月16日(月)から同事務局  
(スポ協内) ☎34・2130へ

親子・幼年・少年体育教室  
時 5月～来年3月(1期5月～7月、2期9月～12月、3期  
来年1月～3月 ※4月からの教室あり。詳しい日程はお問  
い合わせください) 対 ①めばえ…2歳～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1～3年生 ④  
つばさプラス…小学4～6年生 ⑤(1・3期)6,000円、  
(2期)7,000円 ⑥⑦(1・3期)5,000円、(2期)6,000円、  
和島体育館ひよこ・つばさ…(1期)2,500円、(2期)4,000  
円、(3期)3,000円 ※返金はしません  
申 4月18日(水) (必着) までに往復はがきに ①希望の教室名・  
曜日 ②会場名 ③参加者名(ふりがな) ④生年月日 ⑤郵便番号  
⑥住所 ⑦電話番号と返信宛先を記入し、〒940-0084幸町2-  
1-1長岡市スポーツ協会へ(はがき1枚につき1組。申し  
込み多数の場合は抽選し、結果を4月20日(金)ころ発送)

⑧ 親子・幼年・少年体育教室  
時 5月～来年3月(1期5月～7月、2期9月～12月、3期  
来年1月～3月 ※4月からの教室あり。詳しい日程はお問  
い合わせください) 対 ①めばえ…2歳～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1～3年生 ④  
つばさプラス…小学4～6年生 ⑤(1・3期)6,000円、  
(2期)7,000円 ⑥⑦(1・3期)5,000円、(2期)6,000円、  
和島体育館ひよこ・つばさ…(1期)2,500円、(2期)4,000  
円、(3期)3,000円 ※返金はしません  
申 4月18日(水) (必着) までに往復はがきに ①希望の教室名・  
曜日 ②会場名 ③参加者名(ふりがな) ④生年月日 ⑤郵便番号  
⑥住所 ⑦電話番号と返信宛先を記入し、〒940-0084幸町2-  
1-1長岡市スポーツ協会へ(はがき1枚につき1組。申し  
込み多数の場合は抽選し、結果を4月20日(金)ころ発送)

⑨ 親子・幼年・少年体育教室  
時 5月～来年3月(1期5月～7月、2期9月～12月、3期  
来年1月～3月 ※4月からの教室あり。詳しい日程はお問  
い合わせください) 対 ①めばえ…2歳～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1～3年生 ④  
つばさプラス…小学4～6年生 ⑤(1・3期)6,000円、  
(2期)7,000円 ⑥⑦(1・3期)5,000円、(2期)6,000円、  
和島体育館ひよこ・つばさ…(1期)2,500円、(2期)4,000  
円、(3期)3,000円 ※返金はしません  
申 4月18日(水) (必着) までに往復はがきに ①希望の教室名・  
曜日 ②会場名 ③参加者名(ふりがな) ④生年月日 ⑤郵便番号  
⑥住所 ⑦電話番号と返信宛先を記入し、〒940-0084幸町2-  
1-1長岡市スポーツ協会へ(はがき1枚につき1組。申し  
込み多数の場合は抽選し、結果を4月20日(金)ころ発送)

⑩ 親子・幼年・少年体育教室  
時 5月～来年3月(1期5月～7月、2期9月～12月、3期  
来年1月～3月 ※4月からの教室あり。詳しい日程はお問  
い合わせください) 対 ①めばえ…2歳～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1～3年生 ④  
つばさプラス…小学4～6年生 ⑤(1・3期)6,000円、  
(2期)7,000円 ⑥⑦(1・3期)5,000円、(2期)6,000円、  
和島体育館ひよこ・つばさ…(1期)2,500円、(2期)4,000  
円、(3期)3,000円 ※返金はしません  
申 4月18日(水) (必着) までに往復はがきに ①希望の教室名・  
曜日 ②会場名 ③参加者名(ふりがな) ④生年月日 ⑤郵便番号  
⑥住所 ⑦電話番号と返信宛先を記入し、〒940-0084幸町2-  
1-1長岡市スポーツ協会へ(はがき1枚につき1組。申し  
込み多数の場合は抽選し、結果を4月20日(金)ころ発送)

⑪ 親子・幼年・少年体育教室  
時 5月～来年3月(1期5月～7月、2期9月～12月、3期  
来年1月～3月 ※4月からの教室あり。詳しい日程はお問  
い合わせください) 対 ①めばえ…2歳～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1～3年生 ④  
つばさプラス…小学4～6年生 ⑤(1・3期)6,000円、  
(2期)7,000円 ⑥⑦(1・3期)5,000円、(2期)6,000円、  
和島体育館ひよこ・つばさ…(1期)2,500円、(2期)4,000  
円、(3期)3,000円 ※返金はしません  
申 4月18日(水) (必着) までに往復はがきに ①希望の教室名・  
曜日 ②会場名 ③参加者名(ふりがな) ④生年月日 ⑤郵便番号  
⑥住所 ⑦電話番号と返信宛先を記入し、〒940-0084幸町2-  
1-1長岡市スポーツ協会へ(はがき1枚につき1組。申し  
込み多数の場合は抽選し、結果を4月20日(金)ころ発送)

⑫ 親子・幼年・少年体育教室  
時 5月～来年3月(1期5月～7月、2期9月～12月、3期  
来年1月～3月 ※4月からの教室あり。詳しい日程はお問  
い合わせください) 対 ①めばえ…2歳～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1～3年生 ④  
つばさプラス…小学4～6年生 ⑤(1・3期)6,000円、  
(2期)7,000円 ⑥⑦(1・3期)5,000円、(2期)6,000円、  
和島体育館ひよこ・つばさ…(1期)2,500円、(2期)4,000  
円、(3期)3,000円 ※返金はしません  
申 4月18日(水) (必着) までに往復はがきに ①希望の教室名・  
曜日 ②会場名 ③参加者名(ふりがな) ④生年月日 ⑤郵便番号  
⑥住所 ⑦電話番号と返信宛先を記入し、〒940-0084幸町2-  
1-1長岡市スポーツ協会へ(はがき1枚につき1組。申し  
込み多数の場合は抽選し、結果を4月20日(金)ころ発送)

⑬ 親子・幼年・少年体育教室  
時 5月～来年3月(1期5月～7月、2期9月～12月、3期  
来年1月～3月 ※4月からの教室あり。詳しい日程はお問  
い合わせください) 対 ①めばえ…2歳～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1～3年生 ④  
つばさプラス…小学4～6年生 ⑤(1・3期)6,000円、  
(2期)7,000円 ⑥⑦(1・3期)5,000円、(2期)6,000円、  
和島体育館ひよこ・つばさ…(1期)2,500円、(2期)4,000  
円、(3期)3,000円 ※返金はしません  
申 4月18日(水) (必着) までに往復はがきに ①希望の教室名・  
曜日 ②会場名 ③参加者名(ふりがな) ④生年月日 ⑤郵便番号  
⑥住所 ⑦電話番号と返信宛先を記入し、〒940-0084幸町2-  
1-1長岡市スポーツ協会へ(はがき1枚につき1組。申し  
込み多数の場合は抽選し、結果を4月20日(金)ころ発送)

⑭ 親子・幼年・少年体育教室  
時 5月～来年3月(1期5月～7月、2期9月～12月、3期  
来年1月～3月 ※4月からの教室あり。詳しい日程はお問  
い合わせください) 対 ①めばえ…2歳～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1～3年生 ④  
つばさプラス…小学4～6年生 ⑤(1・3期)6,000円、  
(2期)7,000円 ⑥⑦(1・3期)5,000円、(2期)6,000円、  
和島体育館ひよこ・つばさ…(1期)2,500円、(2期)4,000  
円、(3期)3,000円 ※返金はしません  
申 4月18日(水) (必着) までに往復はがきに ①希望の教室名・  
曜日 ②会場名 ③参加者名(ふりがな) ④生年月日 ⑤郵便番号  
⑥住所 ⑦電話番号と返信宛先を記入し、〒940-0084幸町2-  
1-1長岡市スポーツ協会へ(はがき1枚につき1組。申し  
込み多数の場合は抽選し、結果を4月20日(金)ころ発送)

⑮ 親子・幼年・少年体育教室  
時 5月～来年3月(1期5月～7月、2期9月～12月、3期  
来年1月～3月 ※4月からの教室あり。詳しい日程はお問  
い合わせください) 対 ①めばえ…2歳～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1～3年生 ④  
つばさプラス…小学4～6年生 ⑤(1・3期)6,000円、  
(2期)7,000円 ⑥⑦(1・3期)5,000円、(2期)6,000円、  
和島体育館ひよこ・つばさ…(1期)2,500円、(2期)4,000  
円、(3期)3,000円 ※返金はしません  
申 4月18日(水) (必着) までに往復はがきに ①希望の教室名・  
曜日 ②会場名 ③参加者名(ふりがな) ④生年月日 ⑤郵便番号  
⑥住所 ⑦電話番号と返信宛先を記入し、〒940-0084幸町2-  
1-1長岡市スポーツ協会へ(はがき1枚につき1組。申し  
込み多数の場合は抽選し、結果を4月20日(金)ころ発送)

⑯ 親子・幼年・少年体育教室  
時 5月～来年3月(1期5月～7月、2期9月～12月、3期  
来年1月～3月 ※4月からの教室あり。詳しい日程はお問  
い合わせください) 対 ①めばえ…2歳～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1～3年生 ④  
つばさプラス…小学4～6年生 ⑤(1・3期)6,000円、  
(2期)7,000円 ⑥⑦(1・3期)5,000円、(2期)6,000円、  
和島体育館ひよこ・つばさ…(1期)2,500円、(2期)4,000  
円、(3期)3,000円 ※返金はしません