



ぶんスポちゃんねる！

公益財団法人長浜文化スポーツ振興事業団から、講座・教室・イベントの情報をお届けします！

市民体育館 スポーツ教室 参加者募集（5月開講）

★運動不足解消、筋力維持をめざそう！

教室名	曜日	時間	受講料	定員	講師	内容
はじめてのフィットネス フラダンス教室	水	10時～11時30分	5,000円 全8回	15人	A F A A認定 藤本朋子先生	初心者対象
ソフトエアロビクス教室	水	10時～11時30分	7,000円 10回	15人	A D I 認定 疋田幸子先生	音楽に合わせた軽運動です。初心者大歓迎。
初心者卓球教室	木	10時～11時30分	3,000円 4回	15人	長浜市卓球協会	ラケットの握り方など基礎から指導します。
初心者バドミントン教室	水	10時～11時30分	7,000円 10回	20人	長浜市バドミントン協会	初心者対象
初心者ソフトテニス教室	木	10時～11時30分	4,000円 6回	10人	長浜ソフトテニス協会	初心者対象
ナイター硬式テニス教室	月	19時30分～21時	7,000円 10回	20人	協会公認コーチ 坂佳則先生	初心者対象

★美しく健康な身体をつくろう！

教室名	曜日	時間	受講料	定員	講師	内容
美しい姿勢づくり 初心者ピラティス教室	土	10時～11時	7,000円 10回	20人	ピラティス講師 藤井聡子先生	身体のゆがみやボディバランスを整えます。
ビューティーヨガ教室 夜コース	水	19時45分～21時	7,000円 10回	30人	日本ヨガ連盟認定 北京子先生	美しく健康な身体づくりに最適なヨガ教室です。
ビューティーヨガ教室 昼コース	火	13時30分～14時45分	7,000円 10回	30人		
ボディーケアヨガ教室①	月	13時30分～14時45分	9,000円 12回	30人		体をほぐしながら補整していくヨガ教室です。
ボディーケアヨガ教室②	月	15時～16時15分	9,000円 12回	30人		

★音楽に合わせて親子で楽しく運動しよう！

教室名	曜日	時間	受講料	定員	講師	内容
おやこDEあそびクス教室	金	10時～11時	4,000円 6回	15組 30人	A F A A認定 藤本朋子先生	音楽にあわせて親子で楽しく運動しよう！

※おやこDEあそびクスは2・3歳児と保護者対象、その他は18歳以上男女が対象です。

※ソフトテニス教室、硬式テニス教室は市民庭球場（公園町）、その他の教室は市民体育館（宮司町）で実施します。

【申込方法】 4月22日（月）から市民体育館で申込受付を開始します。
所定の申込書に受講料を添えて申込みください。（電話予約可）定員になり次第受付を終了します。

【その他】 自己都合でキャンセルする場合、受講料は原則としてお返しできません。
定員に満たないときは、開催しない場合があります。（この場合、受講料は返金します）

問申 市民体育館（☎63-9806）

長浜市浅井B & G海洋センター 春のスポーツ教室 参加者募集（5月開講）

教室名	期間	曜日	時間	受講料	場所	内容
硬式テニス ナイター教室	5月14日～6月6日	火・木	19時30分～21時	7,000円 全8回	浅井文化スポーツ 公園テニスコート （大依町）	初心者から中級者までレベルに応じて指導します。
エアロビクス 教室	5月15日～7月3日	水	19時30分～20時30分	5,000円 全8回	浅井B&G海洋センター（大依町）	有酸素運動で全身を効率よくシェイプアップできます。
ヨガ教室	5月16日～7月4日	木	19時30分～20時30分	6,000円 全8回		心身のリフレッシュに最適です。
ゴルフ教室	5月14日～7月2日	火	19時30分～21時	15,000円 全8回	あざい365ゴルフ クラブ（内保町）	クラブの握り方など基本から学ぶことができます。
ジュニアゴルフ スクール	5月16日～6月13日	木	19時30分～21時	5,000円 全5回		初めてのお子様でも安心。レベルに応じた指導を行います。

※いずれの教室も定員は20人です。

※ジュニアゴルフスクールは小4～中3が対象、その他は18歳以上の男女が対象です。

【申込方法】 4月16日（火）から浅井B&G海洋センターで受付を開始します。
受講料を添えて申込みください。（電話予約可）定員になり次第受付を終了します。

【その他】 自己都合でキャンセルする場合、受講料は原則としてお返しできません。
定員に満たないときは、開催しない場合があります。（この場合、受講料は返金します）

問申 長浜市浅井B & G海洋センター（☎74-3355）

長浜サンパレス キレイとすこやか笑顔講座受講生募集！

春です！さらに輝く新しい自分を発見してみませんか。

メイクアップ&スキンケア

講師：堀木 香

【期 間】 5月～7月（全6回）
【日 時】 木曜日19時～20時30分
【対 象】 18歳以上の女性
【定 員】 12人
【受講料】 15,000円（教材費込）
【持ち物】 筆記用具

スキンケアと崩れにくいメイクアップの方法など、メイクの基本から丁寧にお教えします。
あなたに似合う色を見つけるレッスンもあり、ポイントメイクに応用できます。
一生おつきあいする「お肌」。プロの知識と技術を基本から学ぶことでたくさんのプラスを手にすることができます。素肌が本当に変わります♪

子育てママは日々大奮闘ですね。月に一度のリラックスタイムはいかがですか。

子育てママのリラックスヨガ

講師：西本 美香

【期 間】 6月～12月（全7回）
【日 時】 日曜日 クラスⅠ：9時30分～10時30分
クラスⅡ：10時45分～11時45分
【対 象】 乳幼児（2か月～3歳）を育児中のお母さん
【定 員】 各15人
【受講料】 7,000円
【持ち物】 ヨガマット、汗ふきタオル、飲み物
※お子さん同伴可。ただし託児はありません。

育児中は、授乳・おんぶ・抱っこ…かわいいわが子とはいえ、毎日大変ですね。肩こりや腰痛にもなってしまうことも。
そこで月に一度、ヨガでリラックスしませんか。もちろん、肩こり腰痛に効くヨガもお教えします。
お子さんを預けられないときは、連れてきて横であやしながら受講することもできます。

【申込方法】 4月18日（木）からサンパレスで受付を開始します。定員になり次第受付を終了します。
所定の申込書を提出してください。（受講料納付は初回）
電話・FAXでの申込予約も可能です。

問申 長浜サンパレス（☎64-1444 FAX 64-5360）

※定員に満たないときは、開催しない場合があります。