



(公財)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 スポーツ教室受講生募集♪



春です！スポーツの季節到来！  
運動で心も体もリフレッシュ！  
健康のため体を動かしてみませんか。

各教室5月～7月  
期間内で開講



### ★運動不足解消、筋力維持を目指そう！

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
はじめてのフィットネスフラダンス教室	一般	5,200円(8回)	水 10時～11時30分	15人	A F A A 認定 藤本朋子先生	初心者のためのフィットネスフラダンスの教室。
フィットネスタイチーダンス(太極舞)教室		7,200円(10回)	水 10時～11時30分	15人	A D I 認定 疋田幸子先生	音楽に合わせた太極舞。初心者大歓迎。
初心者バドミントン教室		7,200円(10回)	水 10時～11時30分	20人	市バドミントン協会	初心者のためのバドミントン教室。
ナイター硬式テニス教室		7,200円(10回)	月 19時30分～21時	20人	協会公認コーチ 坂佳則先生	初心者のための硬式テニス教室。

### ★美しく健康な体をつくろう！

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
10歳若返り 美身体づくり リンパストレッチ教室	一般	7,200円(10回)	木 9時45分～10時45分	20人	フィットネス講師 森野善誠先生	軽ストレッチでリンパ循環を改善し、美骨美筋を目指します。
姿勢改善・疲労回復 ストレッチポール教室		7,200円(10回)	木 11時～12時	20人		ストレッチポールを使用し、体幹筋力アップと姿勢改善を目指します。
ビューティーヨガ教室 夜コース		7,200円(10回)	水 19時45分～21時	30人	ヨガ講師 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		7,200円(10回)	火 13時30分～14時45分	30人		
ポディーケアヨガ教室①		7,200円(10回)	月 13時30分～14時45分	30人	ヨガ講師 北京子先生	体をほぐしながら補整していくヨガ教室です。
ポディーケアヨガ教室②		7,200円(10回)	月 15時～16時15分	30人		

### ★音楽に合わせて親子で楽しく運動しよう！

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
おやこDE あそびクス教室	2,3歳児と保護者	5,200円(8回)	金 10時～11時	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♪

【申込方法】 4月20日(水)から受付。所定の申込書に受講料を添えて申込みください。電話での申込みも可。定員になり次第、受付を終了します。  
※受講料は原則としてお返しできません。



問・申 市民体育館(宮司町) ☎63-9806



## 長浜市浅井B&G海洋センター ～春のスポーツ教室受講生募集～

初心者大歓迎！



### ★ジュニアテニス教室

期間・時間	対象	受講料	定員	場所	内容
5月11日～7月6日(水) 16時30分～17時30分	小学4～6年生	6,500円(8回)	20人	浅井文化スポーツ公園 テニスコート	初心者を対象に、レベルに応じて無理なく、楽しみながら硬式テニスが体験できます。

### ★硬式テニスナイター教室

期間・時間	対象	受講料	定員	場所	内容
5月17日～6月9日(火・木) 19時30分～21時	一般	7,300円(8回)	20人	浅井文化スポーツ公園 テニスコート	初心者から中級者向け。基本を学び、ゲームを楽しめる程度まで指導が受けられます。

### ★ピラティス教室

期間・時間	対象	受講料	定員	場所	内容
5月10日～7月12日(火) 19時30分～20時30分	一般	7,000円(10回)	20人	浅井B&G海洋センター トレーニングルーム	身体の歪みからくるストレスの軽減や心身のリフレッシュが体験できます。

### ★ヨガ教室

期間・時間	対象	受講料	定員	場所	内容
5月12日～7月14日(木) 19時30分～20時30分	一般	7,000円(10回)	20人	浅井B&G海洋センター トレーニングルーム	バランス力の向上や下半身の筋力アップ、心身のリフレッシュが体験できます。

### ★幼児器械体操教室

期間・時間	対象	受講料	定員	場所	内容
5月10日～7月12日(火) 15時～16時	5・6歳児	7,500円(10回)	20人	浅井B&G海洋センター 体育館	バランス感覚や体の使い方を楽しく学べ、基礎運動能力が養えます。

### ★ジュニア器械体操教室

期間・時間	対象	受講料	定員	場所	内容
5月10日～7月12日(火) 16時30分～17時30分	小学1～3年生	7,500円(10回)	20人	浅井B&G海洋センター 体育館	鉄棒・跳び箱・マット運動等を取り入れ、基礎的な運動能力が養えます。

### ★ウォーキング教室

期間・時間	対象	受講料	定員	場所	内容
5月22日(日) 9時30分～11時30分	一般	500円	30人	浅井文化スポーツ公園 ふれあいグラウンド	生活習慣病の予防、体質改善に効果的なウォーキングが、気楽に学べます。

### ★ノルディック・ウォーキング教室

期間・時間	対象	受講料	定員	場所	内容
5月22日(日) 13時30分～15時30分	一般	500円 ストックレンタル 200円	30人	浅井文化スポーツ公園 ふれあいグラウンド	初心者向け。ストックを使って身体の負担を減らし、よりトレーニング効果を得られるウォーキングが学べます。

#### 【申込方法】

4月16日(土)から受付。受講料を添えてお申込みください。電話予約も可。ただし、窓口受付を優先します。また、定員になり次第、受付を終了します。  
※自己都合によるキャンセルの場合は、受講料は原則としてお返しできません。



問・申 長浜市浅井B&G海洋センター(☎74-3355)