

神照運動公園(長浜市民プール) スポーツ教室受講生募集!!



スポーツの秋です！初心者の人大歓迎！！
新たにスポーツを始めて、楽しみながら健康づくり！

■お昼のスポーツ教室 開講期間は9月～12月

教室名	対象	曜日	時間	受講料	定員	講師	内容
かんたんエアロビクス	一般	月	13時30分～14時30分	12回 8,000円	15人	吉川 綾 先生	リズムに合わせて体を動かし、最後はヨガでリラックスしましょう。
ママヨガ	0～3歳児とお母さん	火	13時～14時	12回 10,000円	15組	武田 英里香 先生	お子様と一緒に参加できるママのためのヨガクラスです。
リラックスヨガ(水)	一般	水	13時30分～14時30分	12回 8,000円	20人	村上 憲衣 先生	肩こり・腰痛などを改善し、心身のバランスを整えます。
ダイエットヨガ(水)	一般	水	15時30分～16時30分	12回 8,000円	20人	宮氏 外恵 先生	ヨガの呼吸法で体感を強化し、美しい身体と健康づくりをめざします。
ヨガ(木)	一般	木	15時30分～16時30分	12回 8,000円	20人	大森 奈美 先生	ストレスを開放しリフレッシュできるヨガ教室です。
産後ボディコアヨガ	0歳児とお母さん	金	9時45分～10時45分	12回 10,000円	15組	武田 英里香 先生	妊娠・出産で落ちた体力、緩んだ体を引き締め子育てに必要な体力を取り戻していきます。
ヨガ(ベーシック)	一般	金	11時15分～12時15分	12回 8,000円	20人	武田 英里香 先生	体の使い方や基本的なポーズ・呼吸法を丁寧に、無理なく楽しんでいただけます。
美姿勢ヨガ入門編	一般	金	13時30分～14時30分	12回 8,000円	20人	前場 佳世 先生	猫背やぽっこりお腹が気になる人などヨガで美しい姿勢を身につけましょう。
ピラティス	一般	金	15時～16時	12回 8,000円	20人	武若 亜由美 先生	猫背・まき肩の改善をめざしたエクササイズです。
リラックスヨガ(土)	一般	土	13時30分～14時30分	12回 8,000円	20人	村上 憲衣 先生	肩こり・腰痛などを改善し、心身のバランスを整えます。

講座の申込みについて

- 【受付期間】8月18日(日)8時30分から受付開始。(定員になり次第受付終了)
- 【申込方法】神照運動公園事務所にある申込用紙に必要事項を記入してお申し込みください。
※初日のみ、電話での申込み・受付予約はできません。
- 【と ころ】長浜市民プール2階 休憩室(冷暖房完備)
- 【対 象】一般(一部講座を除く)
- 【そ の 他】受講料は、開講初日に納めてください。(受講料は原則としてお返しできません)
各教室の開講日程については下記までお問い合わせください。



問・申 (公財)長浜文化スポーツ振興事業団(神照運動公園)☎65-3399

長浜市民体育館

各教室9月
～12月開講

秋のスポーツ教室受講生募集

スポーツの秋到来！シェイプアップ、リラックス、健康増進
心と体の健康のためにスポーツしよう♪



★運動不足解消、筋力維持をめざそう！

教室名	対象	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	一般	水	10時～11時30分	8回 5,200円	15人	AFAA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です。
初心者バドミントン教室	一般	水	10時～11時30分	10回 7,200円	20人	長浜市バドミントン協会	初心者のためのバドミントン教室です。
ナイター硬式テニス教室	一般	月	19時30分～21時	10回 7,200円	20人	公認コーチ 坂 佳則 先生	初心者のための硬式テニス教室です。

★美しく健康な体をつくろう！

教室名	対象	曜日	時間	受講料	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	木	10時～11時	10回 7,200円	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身体づくりをめざします。
体幹強化ウェストシェイプ教室	一般	木	11時15分～12時15分	10回 7,200円	20人	フィットネス講師 森野 善誠 先生	スモールボールを使用し体幹強化とウェストの引き締めをめざします。
ビューティーヨガ教室夜コース	女性	水	19時45分～21時	10回 7,200円	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	女性	火	13時30分～14時45分	10回 7,200円	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。
ボディーケアヨガ教室①	一般	月	13時30分～14時45分	10回 7,200円	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。
ボディーケアヨガ教室②	一般	月	15時～16時15分	10回 7,200円	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。

教室名	対象	曜日	時間	受講料	定員	講師	内容
おやこDEあそび教室	2、3歳児と保護者	火	10時～11時	8回 5,200円	15組 30人	AFAA認定 藤本 朋子 先生	音楽にあわせて親子で楽しくリズム体操♪
親子リトミック教室	2歳児と保護者	水	13時～13時45分	8回 5,200円	10組 20人	リトミック講師 近藤 しほり 先生	生まれて初めての習い事に最適です。体を使って音楽を楽しもう♪

- 申込み方法 8月20日(火)から長浜市民体育館にて申込受けを開始します。電話での申込みも可能です。ただし定員になり次第受付終了となります。
- そ の 他 ○各教室の開講日程については下記までお問い合わせ下さい。
○受講料は原則としてお返しできません。

問・申 (公財)長浜文化スポーツ振興事業団(長浜市民体育館)☎63-9806