

神照運動公園(長浜市民プール)

秋のスポーツ教室開講 受講生募集!

新たにスポーツを始めて、楽しみながら健康づくり! 初心者の人々大歓迎!!
心身ともにリフレッシュ!!



■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(敬称略)
姿勢改善ヨガ	一般	月	10時30分～11時30分	10回 7,000円	20人	川瀬 佑美
かんたんエアロビクス		月	13時30分～14時30分	10回 7,000円	15人	吉川 綾
ゆっくりヨガ		水	10時～11時	10回 7,000円	20人	武田 英里香
リラックスヨガ(水)		水	13時30分～14時30分	10回 7,000円	20人	村上 憲衣
ダイエットヨガ(水)		水	15時30分～16時30分	10回 7,000円	20人	宮氏 外恵
やさしいヨガ		木	13時30分～14時30分	10回 7,000円	20人	湯地 美香 ジュリア
美姿勢ヨガ(入門編)		金	13時30分～14時30分	10回 7,000円	20人	的場 佳世
ピラティス(金)		金	15時～16時	10回 7,000円	20人	武若 亜由美
リラックスヨガ(土)		土	13時30分～14時30分	10回 7,000円	20人	村上 憲衣
産後リカバリーヨガ		ママと赤ちゃん (2ヶ月～12ヶ月)	火	10時～11時	10回 8,000円	15組
ママヨガ	4月2日現在で0歳～ 3歳児とその保護者	木	10時～11時	10回 8,000円	15組	武田 英里香

■夜のスポーツ教室 開講期間は10月～3月

教室名	対象	曜日	時間	受講料	定員	講師(敬称略)
ヒップホップダンス (ビギナー)	小学3年生以上	月	18時30分～19時30分	18回 12,000円	15人	野村 侑加
ヒップホップダンス	小学3年生以上	月	19時45分～21時	18回 12,000円	15人	野村 侑加
ウォーキング	一般	火	19時～20時	18回 12,000円	15人	平田 幸子
ZUMBA		水	19時～20時	18回 12,000円	15人	Nancy
サルセーション Salvation		水	20時15分～21時15分	18回 12,000円	15人	Nancy
美姿勢ヨガ		木	19時～20時20分	12回 8,000円	20人	小宮山 和子
ヨガ(ナイト)		金	19時～20時	18回 12,000円	20人	小宮山 和子
パワーヨガ(土)		土	19時～20時20分	18回 12,000円	20人	小林 勤

【受付開始】9月5日(土) 8時30分～(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。

※電話での仮予約も受け付けます。後日、申込用紙への記入をお願いします。

【開講場所】長浜市民プール2階 休憩室(冷房完備)

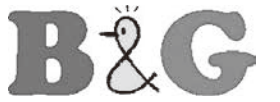
【その他】受講料は、開講初日に納めてください。教室等について詳しくは下記までお問い合わせください。

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)



(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!

長浜市浅井B&G海洋センター



～秋のスポーツ教室受講生募集～



教室名	曜日	期間・時間	対象	受講料	定員	講師(敬称略)	内容
フィットネス ヨガ教室	水	9月23日～11月25日 19時30分～20時30分	一般	7,000円 (10回)	25人	ヨガインストラクター 河村 和美	ダイナミックなポーズや動きを取り入れ、筋肉バランスを整える教室です。
リラックス ヨガ教室	木	9月24日～11月26日 19時30分～20時30分		7,000円 (10回)	25人	ヨガインストラクター 河村 和美	肩こり・腰痛などの緩和や、心身のリフレッシュに!
硬式テニス 教室	日	9月27日～11月22日 10時～11時30分		7,300円 (8回)	20人	公認指導員 坂 佳則	初心者から中級者までレベルに応じて指導します。
シニア 卓球教室	火	9月29日～12月8日 9時～10時30分		7,000円 (10回)	20人	公認指導員 佐治 健二	気軽に楽しくプレーしながら、運動する習慣を身につけましょう。初心者の人も大歓迎です。
ピラティス 教室	火	9月29日～12月8日 19時30分～20時30分		7,000円 (10回)	20人	PHIピラティス認定インストラクター 藤田 美澄	身体の歪みからくるストレスの軽減やシェイプアップに!

【申込み】9月3日(木) 8時30分から申込受付を開始します(電話予約も可能です)。

受講料を添えてお申し込みください。定員になり次第受付を終了します。

【その他】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 (公財)長浜文化スポーツ振興事業団(浅井B&G海洋センター)(☎74-3355)

