

# 長浜市民体育館

## 冬のスポーツ教室の受講生募集!

寒い冬こそ運動を! 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(敬称略)	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 5,400円	15人	A F A A 認定 藤本 朋子	初心者のためフィットネスフラダンスの教室です。

★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(敬称略)	内容
ボディーケア ヨガ教室①	一般	月	13時30分~14時45分	10回 7,400円	30人	ヨガ講師 北 京子	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 7,400円	30人	ヨガ講師 北 京子	体をほぐしながら補整していくヨガ教室です。
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 7,400円	30人	ヨガ講師 北 京子	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 夜コース	女性	水	19時45分~21時	10回 7,400円	30人	ヨガ講師 北 京子	美しく健康な身体づくりに最適なヨガ教室です。
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 7,400円	20人	フィットネス講師 森野 善誠	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。
体幹強化ウエストシェイプ教室	一般	木	11時15分~12時15分	10回 7,400円	20人	フィットネス講師 森野 善誠	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めざします。

★音楽に合わせて親子で楽しく運動しよう!

教室名	対象	曜日	時間	受講料	定員	講師(敬称略)	内容
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 5,400円	10組 20人	リトミック講師 近藤 しほり	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みましょう。
おやこDE あそびクス教室	2~3歳児と保護者	金	10時~11時	8回 5,400円	10組 20人	A F A A 認定 藤本 朋子	音楽にあわせて親子で楽しくリズム体操をします。

【申込み】12月7日(月)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】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。

受講料は原則としてお返しできません。

新型コロナウイルス感染症の動向により、教室の延期・中止をさせていただく場合があります。

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

各教室1月~3月開講



(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!

# 長浜伊香ツインアリーナ

各教室1月~3月開講

## スポーツ教室参加者募集



教室名	曜日	期間・時間	対象	受講料	定員	講師(敬称略)	内容
初めてのフラダンス教室	月	1月18日~3月22日 19時30分~20時30分	一般	7,000円 (10回)	20人	カ・リコ・ブア・オ・ カラニアーケア インストラクター	ハワイの風を感じながら、フラダンスを基礎から楽しく学びます。
ポール・ド・ブラ教室	火	1月12日~3月23日 18時45分~19時45分			20人	健康運動指導士 Nancy	ゆっくりとした動きでエレガントに踊ります。
サルセッション Salsation 教室	火	1月12日~3月23日 20時~21時			20人	SALSATION® SI Nancy	歌詞を踊りで表現して機能的に身体を動かすフィットネスプログラム。
産後ママのためのヨガ教室	木	1月7日~3月18日 10時30分~11時30分			10人	川瀬 佑美	産後ママのボディーメイクや身体の不調やストレスを軽減します。
リラックスヨガ教室	木	1月7日~3月18日 13時30分~14時30分			20人	川瀬 佑美	身体をほぐして、心と身体のストレッチをします。

【申込み】12月7日(月)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。

問・申 (公財)長浜文化スポーツ振興事業団(長浜伊香ツインアリーナ)(☎82-4119)

# 長浜市浅井B&G海洋センター

各教室1月~3月開講

## スポーツ教室参加者募集



教室名	曜日	期間・時間	対象	受講料	定員	講師(敬称略)	内容
ピラティス教室	火	1月12日~3月23日 19時30分~20時30分	一般	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。
フィットネス ヨガ教室	水	1月13日~3月17日 19時30分~20時30分			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ます。
リラックスヨガ教室	木	1月14日~3月25日 19時30分~20時30分			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。

【申込み】12月3日(木)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。

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)