

長浜伊香ツインアリーナ

各教室5月～7月開講

スポーツ教室受講生募集



教室名	対象	曜日	時 間	受講料	定員	講師(敬称略)	内容
フラダンス教室	一般	月	19時15分～20時15分	10回 7,000円	15人	カラニアーケア 滋賀インストラクター	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。曲に合わせて楽しく踊りましょう。
ボル・ド・ブラ教室	一般	火	18時45分～19時45分	10回 7,000円	15人	ナンシー Nancy	バレエの動きを取り入れ、ゆっくりとした動きでエレガントに踊ります。体幹を鍛え、美しい身体を作ります。
SALSATION®教室	一般	火	20時～21時	10回 7,000円	20人	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です。
産後ママのための ヨガ教室	産後4か月～ 1歳半程度のお 子様のお母さん	木	10時30分～11時30分	10回 7,000円	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	一般	木	13時30分～14時30分	10回 7,000円	20人	川瀬 佑美	優しい音楽とともに、身体をほぐして、心と身体のストレッチをします。

【申込み】4月6日(火)から申込受付を開始します(電話予約可能)。
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、事業の延期や中止をする場合があります。

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

■各種無料相談 ★印は予約が必要です。

相談名	日 時	場 所	問合先・申込先
行政相談・人権相談	4月13日(火) 13時～15時	西浅井まちづくりセンター(西浅井町大浦)	行政相談 滋賀行政監視行政相談センター (☎077-523-1100) 人権相談 大津地方事務局長浜支局 (☎62-0565)
	4月14日(水) 13時～15時	高月支所(高月町渡岸寺)	
	4月15日(木)・22日(木)・5月6日(木) 9時～12時 ※4月22日(木)は人権相談のみ	さざなみタウンながはま文化福祉プラザ(高田町)	
	4月15日(木) 9時～12時	木之本まちづくりセンター(木之本町木之本)	
	4月22日(木) 9時～12時 ※人権相談のみ	社協木之本福祉ステーション(木之本町千田)	
	4月28日(水) 10時～12時	社協湖北センター(湖北町速水)	
	5月7日(金) 10時～12時	浅井支所(内保町)	
	5月7日(金) 13時～15時	余呉まちづくりセンター(余呉町中之郷)	
結婚相談	4月3日(土) 10時～12時	さざなみタウンながはま文化福祉プラザ(高田町)	社会福祉課(☎65-6536) ※詳しくは市ホームページ「結婚支援」で検索または下記QRコードから。 ※いずれの会場も提供できる情報は同じです。 
	4月8日(木)・22日(木) 18時～20時		
	4月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水) 15時～17時		
女性の悩み相談★	4月17日(土) 13時～16時	市民交流センター(地福寺町)	平日：人権施策推進課 (☎65-6556専用ダイヤル) 土日祝：市民交流センター (☎65-3366)
	5月6日(木) 10時～13時		



(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！

～新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行い安全な教室運営に努めています～

長浜市民体育館

春のスポーツ教室受講生募集



いよいよ春がやってきました。春はスタートの季節です。
心と体の健康のため、自分磨きをスタートしてみませんか。

各教室5月～7月開講

★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
ナイター硬式テニス教室	一般	月	19時30分～21時	10回 7,500円	20人	公認コーチ 坂 佳則	初心者のための硬式テニス教室です。
Hula DE Hau'oli ビクス教室	一般	水	10時～11時30分	10回 7,000円	15人	フィットネス講師 藤本 朋子	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 7,500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。

★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 7,500円	25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 7,500円	25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 7,500円	25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 7,500円	25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 7,500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。
ボディメンテナンス 教室	一般	木	11時15分～12時15分	10回 7,500円	20人	フィットネス講師 森野 善誠	ストレッチポールやピラティスボールを使った初心者でもできる体のメンテナンス教室です。

★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DE遊ビクス教室	2,3歳児 と保護者	火	10時～11時	8回 5,500円	10組 20人	キッズフィットネス講師 藤本 朋子	音楽にあわせて親子で楽しくリズム体操♪

【申込み】4月8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。

【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、事業の延期や中止をする場合があります。

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