

長浜市民体育館 秋のスポーツ教室参加者募集

各教室9月～12月開講
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(敬称略)	内容
フラデハウオリ HulaDEHau'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。
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。
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
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。
ボディーメンテナンス 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体 のメンテナンス教室です。
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。
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。
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。
パワーヨガ教室	一般	土	19時～20時20分	10回 7,500円	20人	ヨガ講師 小林 勤	通常より運動量を多くし たヨガ教室です。
美姿勢ヨガ教室	一般	木	19時～20時20分	10回 7,500円	20人	ヨガ講師 村上 憲衣	猫背・ゆがみを改善し、 初心者でも無理なく進め るヨガ教室です。
NEW ボクシング エクササイズ教室	一般	金	13時30分～14時30分	10回 7,500円	20人	フィットネス講師 万代 なつき	曲に合わせてキックやパ ンチを行い、脂肪燃焼・ 筋力アップをめざします。 お子様の付き添いOK♪

★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	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♪
おやこママヨガ教室	0～3歳児と 保護者	木	10時～11時	10回 7,500円	15組 30人	ヨガ講師 武田 英里香	子どもと一緒に参加で きるママさんのためのヨ ガ教室です。

【申込み】8月9日(月)から長浜市民体育館で申込受付を開始します(電話予約可能)。

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。

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)



◀長浜文化スポーツ振興事業団
ホームページ



(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予防対策をとり、
安全な事業運営に努めます～

■長浜市浅井B&G海洋センター

秋のスポーツ教室 参加者募集 (9月開講)



教室名	対象	曜日	期間・時間	受講料	定員	講師(敬称略)	内容
硬式テニス 教室	一般	日	9月26日～11月28日 10時～11時30分	全8回 7,300円	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。
ピラティス 教室	一般	火	9月14日～11月16日 19時30分～20時30分	全10回 7,000円	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	一般	水	9月15日～11月24日 19時30分～20時30分	全10回 7,000円	20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	一般	木	9月16日～12月2日 19時30分～20時30分	全10回 7,000円	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!
シニア卓球 教室	一般	火	9月14日～11月30日 9時～10時30分	全10回 7,000円	15人	公認指導員 佐治 健二	初心者の方も大歓迎 です。運動する習慣 を身につけましょ う。

【申込み】8月5日(木)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】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
(長浜市浅井B&G海洋センター)(☎74-3355)



◀長浜文化スポーツ振興事業団
ホームページ

いろいろことのね

(色々箏の音) ～片岡リサ・コンサート～

箏奏者の片岡リサさんの演奏によるコンサート。地元木之本にある和楽器
弦の製造会社・丸三ハシモトとのコラボレーションで開催いたします。

9月18日(土曜日)
15時開演/14時開場

一般: 1,500円(税別)
中学生以下: 500円(税別)

※未就学児入場不可

主催: 長浜市 長浜市民芸術文化創造協議会 共催: 一般財団法人地域創造
運営: 木之本スティックホール(指定管理者 株式会社ふるさと夢公社きのもと)

公演日時

会場・問合せ

料 金

木之本スティックホール
木之本町木之本1757
82-2411