



スポーツの秋到来！

秋のスポーツ教室

長浜市民体育館
9月～12月



詳しくは裏面、もしくは
事業団ホームページをチェック

長浜 文スポ

検索



**8月9日（月）8時30分
から申込受付開始！**

新型コロナウイルス感染拡大予防対策を行い、安全な事業運営に努めます。

開催教室の詳細は裏面へ

長浜市民体育館秋のスポーツ教室 詳細内容

★運動不足解消、健康な体をつくろう！

教室名	対象	受講料	曜日	時間	定員	講師	内容
ボディーケアヨガ①	一般	10回 7,500円	月	13:30~14:45	25名	ヨガ講師 きたまゆり 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②	一般	10回 7,500円	月	15:00~16:15	25名	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。
ナイター硬式テニス	一般	10回 7,500円	月	19:30~21:00	20名	公認コーチ さかよし 坂佳則先生	初心者のための硬式テニス教室です。
ビューティーヨガ 昼コース	女性	10回 7,500円	火	13:30~14:45	25名	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。
フラハウオリ Hula DE Hau'oliビクス	一般	10回 7,000円	水	10:00~11:30	15名	フィットネス講師 ふじもとともこ 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	一般	10回 7,500円	水	10:00~11:30	20名	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。
ビューティーヨガ 夜コース	女性	10回 7,500円	水	19:45~21:00	25名	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。
10歳若返り美身体づくり リンバストレッチ	一般	10回 7,500円	木	10:00~11:00	20名	フィットネス講師 もりよしなり 森野善誠先生	軽ストレッチでリンパ循環を改善し、美身体づくりを目指します。
ボディーメンテナンス	一般	10回 7,500円	木	11:15~12:15	20名	フィットネス講師 森野善誠先生	ピラティスボールやストレッチ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。
美姿勢ヨガ	一般	10回 7,500円	木	19:00~20:20	20名	ヨガ講師 むらかみのりえ 村上憲衣先生	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。
ボクシング エクササイズ教室	一般	10回 7,500円	金	13:30~14:30	20名	フィットネス講師 まんたい 万代なつき先生	曲に合わせてキックやパンチを行い、脂肪燃焼・筋力アップを目指します。 お客様の付き添いOK♪
パワーヨガ	一般	10回 7,500円	土	19:00~20:20	20名	ヨガ講師 こはやしつとむ 小林勤先生	通常より立ったポーズを増やし運動量を多くしたヨガ教室です。

★親子で楽しく運動しよう！

親子DE遊ビクス	2,3歳児と保護者	8回 5,500円	火	10:00~11:00	10組 20名	キッズフィットネス講師 藤本朋子先生	音楽に合わせて親子で楽しくリズム体操ができる教室です。
おやこママヨガ	0~3歳児と保護者	10回 7,500円	木	10:00~11:00	15組 30名	ヨガ講師 なけだえりか 武田英里香先生	親子で一緒に参加できるママさんのためのヨガ教室です。

～新型コロナウイルス感染症拡大予防対策を行い、安全な教室運営に努めます～

- 申込み方法 8月9日(月)8時30分から長浜市民体育館にて申込受付を開始します。受講料を添えて申してください。電話での申込みも可能。ただし定員になり次第受付終了となります。
- その他
 - ・各教室の開催日程については下記までお問い合わせ下さい。
 - ・ご来館の際はマスク着用のうえお越しください。
 - ・コロナの状況により、事業の延期や中止をさせていただく場合がございます。

問合せ 公益財団法人長浜文化スポーツ振興事業団
長浜市民体育館 長浜市宮司町1203 TEL0749-63-9806