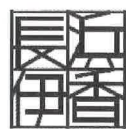


受講生募集

一緒にスポーツを  
はじめてみませんか



ツインアリーナ

健康で  
楽しい  
運動習慣を!!

2023年 5月開催

全5教室 先着順

前期スポーツ教室開催!



申込受付

5月11日 (木) ~  
17日 (水)

8:30~

詳細は裏面を  
チェック!



スポーツ教室  
PR動画は  
こちらから





# ツインアリーナ ～前期スポーツ教室のお知らせ～

## ボクシングエクササイズ

**期間** 5/23～9/26 火曜日  
10時30分～11時30分 全16回

**対象** 一般（高校生以上の男女）

**講師** 万代 なつき（まんたい なつき）先生

**定員** 20名（先着順） **受講料** 13,500円

**内容** 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。経験の無い方でもお気軽にご参加ください。



## 【申込方法】

- ◇5月11日(木)～17日(水)の期間で専用の申込フォームより申込受付を開始します。
  - ◇各教室とも定員になり次第、受付を終了します。
- ※自己都合で参加されない場合は、受講料の返金はいたしませんのでご了承ください。
- ※ご不明な点は下記までお問い合わせください。



申込フォーム

## ポル・ド・ブラ

**期間** 5/23～9/26 火曜日  
18時45分～19時45分 全16回

**対象** 一般（高校生以上の男女）

**講師** Nancy（ナンシー）先生

**定員** 20名（先着順） **受講料** 13,500円

**内容** 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

**期間** 5/23～9/26 火曜日  
20時00分～21時00分 全16回

**対象** 一般（高校生以上の男女）

**講師** Nancy（ナンシー）先生

**定員** 20名（先着順） **受講料** 13,500円

**内容** 音楽を心と身体で感じ、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

**期間** 5/25～7/27 木曜日  
10時30分～11時30分 全8回

**対象** 産後6か月～3歳程度のお子様のお母さん

**講師** 川瀬 佑美（かわせ ゆみ）先生

**定員** 10名（先着順） **受講料** 7,500円

**内容** 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。  
※赤ちゃん連れで参加できますが、赤ちゃんと一緒にやるヨガではありません。



## リラックスヨガ

**期間** 5/25～10/5 木曜日  
13時00分～14時00分 全16回

**対象** 一般（高校生以上の男女）

**講師** 川瀬 佑美（かわせ ゆみ）先生

**定員** 20名（先着順） **受講料** 13,500円

**内容** 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。普段あまり運動をされない方にもおすすめの教室です。



(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

☎0749-82-4119

事業団HP



〒529-0433 長浜市木之本町西山183番地3

<https://nagahama-bunspo.com/eve-ika/>