



冬のスポーツ教室

長浜市民体育館

寒い冬こそ身体を動かそう！



12月6日(月)

8時30分から申込み受付開始！

(公財)長浜文化スポーツ振興事業団ホームページの
専用申込フォームから申込みできます。

※電話予約可

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。



長浜 文スポ

Q 検索

詳しくは事業団ホームページ
もしくは裏面を**チェック!**



長浜市民体育館冬のスポーツ教室(1月～3月)紹介

★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 きたきょうこ 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。 |
| 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。 |
| 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。 |
| 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 リンパストレッチ | 一般 | 10回 7,500円 | 木 | 10:00～11:00 | 20名 | フィットネス講師 もりの 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。 |
| 健康年齢UP エクササイズ | 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 | ピラティスホールやストレッチホールで猫背・肩 こり、体の不調を改善するためのエク ササイズ教室です。 |
| 美姿勢ヨガ | 一般 | 10回 7,500円 | 木 | 19:00～20:10 | 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 | 一般 | 10回 7,500円 | 金 | 13:30～14:30 | 20名 | フィットネス講師 まんだい 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。 お子様の付き添いOK♪ |
| パワーヨガ | 一般 | 10回 7,500円 | 土 | 19:00～20:20 | 20名 | ヨガ講師 こばやし 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！

| | | | | | | | |
|----------|----------------|---------------|---|-------------|------------|----------------------------|---------------------------------|
| おやこママヨガ | 0～3歳児と 保護者 | 10回 7,500円 | 水 | 13:30～14:30 | 15組 30名 | ヨガ講師 たけだ 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。 |
| 親子DE遊ビクス | 2, 3歳児と 保護者 | 8回 5,500円 | 金 | 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。 |

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