

長浜市民体育館

春の

スポーツ教室

春といえばスタートの季節！新しいこと始めてみませんか。

受付開始

5 / 5 (木)

8:30~

専用申込フォームから
お申込みください。

詳しくは裏面へ



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。

公益財団法人長浜文化スポーツ振興事業団

〒526-0831 長浜市宮司町1203番地 (長浜市民体育館)

春のスポーツ教室（5月～8月）紹介



教室風景はこちらから

★運動不足解消、健康な体をつくろう！

教室名	対象	曜日	期間・時間	受講料(税込)	定員	講師	内容
ボディーケアヨガ①	一般	月	5月23日～8月1日 13:30～14:45	10回 7,500円	25名	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	月	5月23日～8月1日 15:00～16:15	10回 7,500円	25名	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。
ナイター硬式テニス	一般	月	5月23日～8月1日 19:30～21:00	10回 7,500円	20名	さかよしのり 坂佳則先生	初心者のための硬式テニス教室です。
ビューティーヨガ教室 昼コース	女性	火	5月24日～8月2日 13:30～14:45	10回 7,500円	25名	きたきょうこ 北京子先生	優しく健康な身体づくりに最適なヨガ教室です。
Hula DE Hau'oliピクス	一般	水	5月18日～7月20日 10:00～11:30	10回 7,500円	15名	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。
ビューティーヨガ教室 夜コース	女性	水	5月25日～7月27日 19:45～21:00	10回 7,500円	25名	きたきょうこ 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。
リンパストレッチ	一般	木	5月26日～8月4日 10:00～11:00	10回 7,500円	20名	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。
美姿勢ヨガ	一般	木	5月26日～7月28日 19:00～20:10	10回 7,500円	20名	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	金	5月27日～8月19日 13:30～14:30	10回 7,500円	20名	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	土	5月21日～8月6日 19:00～20:20	10回 7,500円	20名	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！

親子DE遊ピクス	2,3歳児とその保護者	火	5月17日～8月2日 10:00～11:00	10回 7,500円	10組 20名	ふじもとともこ 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歳児とその保護者	金	5月27日～8月19日 10:00～11:00	10回 7,500円	15組 30名	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。

【申込方法】

◇5月5日（木）8時30分から専用の申込フォームで受付を行います。

◇各教室とも定員になり次第、受付を終了します。

専用の申込フォーム →



※新型コロナウイルス感染状況により、事業の延期や中止をさせていただく場合がございます。

※ご不明な点は下記までお問い合わせください。



公益財団法人長浜文化スポーツ振興事業団

〒526-0831 長浜市宮司町1203番地（長浜市民体育館）

☎ 0749-63-9806

長浜 文スポ

検索

事業団HP

