



長浜市民体育館

前期 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。



通常申込

5/2 (火) ~ 14 (日)

専用申込フォームから
お申込みください。

体験申込

どんな教室か一度体験してみたい、
いきなりは少し不安という方に！

5/17 (水) ~

教室開催中随時受付

お電話にてご予約下さい。

詳しくは裏面へ



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）

前期スポーツ教室（5月～9月）紹介

★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
リフレッシュヨガ	一般	月	5月22日～9月18日 13:30～14:45	16回 13,000円	25名	きたきようこ 北京子先生	深い呼吸と共にゆったりと身体を動かし気分をリフレッシュしていく教室です。
ボディーケアヨガ	一般	月	5月22日～9月18日 15:00～16:15	16回 13,000円	25名	きたきようこ 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22日～8月7日 19:30～21:00	10回 8,000円	20名	さかよしり 坂佳則先生	初心者のための硬式テニス教室です。
Hula DE Hau'oliピクス	一般	水	5月24日～9月27日 10:00～11:30	16回 13,000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 夜コース	女性	水	5月24日～9月20日 19:45～21:00	16回 13,000円	25名	きたきようこ 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25日～9月7日 10:00～11:00	16回 13,000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25日～9月21日 19:00～20:10	16回 13,000円	25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。
筋膜リリース &ボクササイズ	一般	金	5月26日～9月22日 13:30～14:30	16回 13,000円	20名	まんだい 万代なつき先生	筋肉のハリ等を解きほぐし、運動のパフォーマンスの向上を目指す教室です。
パワーヨガ	一般	土	5月20日～9月16日 19:00～20:20	16回 13,000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	月	5月22日～9月25日 11:00～12:00	10回 8,000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26日～9月22日 10:00～11:00	16回 13,000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】



●通常申込

- ◇5月2日（火）～14日（日）の期間で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。

※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。



通常申込フォーム

●体験申込（事前予約制）

- ◇5月17日（水）～教室開催中随時電話にて体験予約受付しております。
- なお定員に空きがある教室のみ体験可能となります。
- ◇体験料1回1,000円となります。（当日窓口でお支払いください。）

※ご不明な点は下記までお問い合わせください。



教室風景はこちらから

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 9:00～21:00（火曜休館日）

長浜 文スポ

検索

事業団HP

