



前期 スポーツ教室

長浜市民体育館
長浜市浅井B&G海洋センター
湖北THGツインアリーナ



受講生募集

通常申込

令和7年4月20日（日）～5月10日（土）

各施設の専用申込フォームより
お申込みください。

初めての方に！

体験申込

どんな教室か一度体験してみたい、
いきなりは不安という方に！

令和7年5月19日（月）～随時受付
お電話にてご予約下さい。

長浜市民体育館

住所 ▶ 〒526-0831
長浜市宮司町1203番地

TEL ▶ 0749-63-9806
9:00～21:00（火曜休館日）



長浜市民体育館
教室申込フォーム



長浜市浅井B&G海洋センター

住所 ▶ 〒526-0251
長浜市大依町15番地

TEL ▶ 0749-74-3355
9:00～21:00（月曜休館日）



浅井B&G海洋センター
教室申込フォーム



湖北THGツインアリーナ

住所 ▶ 〒529-0433
長浜市木之本町西山183番地3

TEL ▶ 0749-82-4119
9:00～21:00



湖北THGツインアリーナ
教室申込フォーム



教室詳細は裏面をご覧ください。



前期スポーツ教室紹介

複数
参加可



場所	教室名	対象	曜日	期間・時間	受講料(税込)	講師	内容
市民体育館	親子DE遊ピクス	2,3歳児とその保護者	月	5月19日～9月22日 10:30～11:30	10回 8,000円	藤本朋子	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。
市民体育館	リフレッシュヨガ	一般	月	5月19日～9月29日 13:30～14:45	16回 13,000円	北京子	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。
市民体育館	ボディーケアヨガ	一般	月	5月19日～9月29日 15:00～16:15	16回 13,000円	北京子	身体をほぐしながら補整していくヨガ教室です。
市民体育館	ナイター硬式テニス	一般	月	5月19日～7月28日 19:30～21:00	10回 9,000円	坂佳則	初心者のための硬式テニス教室です。
市民体育館	Hula DE Hau'oliピクス	一般	水	5月21日～9月24日 10:00～11:30	16回 13,000円	藤本朋子	初心者のためのフィットネスフラダンスの教室です。
市民体育館	ビューティーヨガ 夜コース	女性	水	5月21日～9月17日 19:45～21:00	16回 13,000円	北京子	美しく健康な身体づくりに最適なヨガ教室です。
市民体育館	リンパストレッチ	一般	木	5月22日～9月11日 10:00～11:00	16回 13,000円	森野善誠	全身運動で身体を温め、ストレッチでリンパの循環を改善し、美身体を目指します。
市民体育館	美姿勢ヨガ	一般	木	5月22日～9月25日 19:00～20:10	16回 13,000円	村上憲衣	身体をほぐしながら補整していくヨガ教室です。
市民体育館	ママヨガ	女性	金	5月23日～10月10日 10:00～11:00	16回 13,000円	武田英里香	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。
浅井B&G 海洋センター	硬式テニス	一般	日	5月25日～7月27日 10:00～11:30	8回 7,500円	坂佳則	テニス初心者の方から中級者の方までレベルに応じた指導をする教室です。
浅井B&G 海洋センター	NEW リラックスヨガ	一般	火	5月20日～7月22日 13:30～14:30	10回 9,000円	藤田美澄	呼吸と身体の動きを合わせてバランス力向上や心身のリフレッシュをする教室です。
浅井B&G 海洋センター	ピラティス	一般	火	5月20日～7月22日 19:30～20:30	10回 9,000円	藤田美澄	身体の歪みからくるストレスの軽減や肩こり、腰痛を予防改善する教室です。
浅井B&G 海洋センター	NEW かんたんエアロ	一般	水	5月21日～7月23日 13:30～14:30	10回 9,000円	藤田美澄	曲に合わせて動き筋力アップやシェイプアップ、後半はストレッチで体を整えます。
湖北THG ツインアリーナ	ポール・ド・ブラ	一般	火	5月20日～9月9日 18:45～19:45	16回 14,000円	Nancy	バレエの動きを取り入れILGに踊ります。体幹を鍛え美しい身体をつくる教室です。
湖北THG ツインアリーナ	サルセーション	一般	火	5月20日～9月9日 20:00～21:00	16回 14,000円	Nancy	音楽を心と身体で感じ歌詞を踊りで表現し、機能的に身体を動かす教室です。
湖北THG ツインアリーナ	姿勢改善& ボクササイズ	一般	水	5月21日～7月23日 10:30～11:30	10回 9,000円	万代なつき	曲に合わせてキックやパンチを行い、脂肪燃焼・筋力アップを目指す教室です。
湖北THG ツインアリーナ	ママのための ヨガ教室	産後6か月～3歳程度のお子様のお母さん	木	5月22日～7月17日 10:30～11:30	8回 8,000円	川瀬佑美	産後ママのボディーメイクや身体の不調、ストレスを軽減する教室です。
湖北THG ツインアリーナ	リラックスヨガ	一般	木	5月22日～10月16日 13:00～14:00	16回 14,000円	川瀬佑美	優しい音楽とともに心と身体をストレッチします。普段運動をしない方にもおすすめの教室です。
湖北THG ツインアリーナ	はじめての ピラティス	一般	木	5月22日～9月25日 15:30～16:30	16回 14,000円	武若亜由美	正しい良い姿勢を理解し、上手な体の使い方を身につける教室です。

【申込方法】

●通常申込

- ◇4月20日（日）～5月10日（土）の期間で各施設の専用申込フォーム（チラシ表面掲載）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。

●体験申込

- ◇5月19日（月）～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。事前予約制。（原則新規の方1回のみ）

※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。

※ご不明な点は各施設へお問い合わせください。

長浜市民体育館 0749-63-9806、長浜市浅井B&G海洋センター 0749-74-3355、湖北THGツインアリーナ 0749-82-4119

公益財団法人長浜文化スポーツ振興事業団



教室風景はこちらから