

後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遊ビクス	2,3歳児とその保護者	月	10月16日～12月18日 11:00～12:00	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	10月23日～3月18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	10月23日～3月18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	10月16日～12月18日 19:30～21:00	10回 8,000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ビクス	一般	水	10月11日～3月20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	10月11日～3月20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	リンバストレッチ	一般	木	10月12日～2月8日 10:00～11:00	16回 13,000円	森野善誠	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	美姿勢ヨガ	一般	木	10月12日～3月21日 19:00～20:10	16回 13,000円	村上憲衣	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。
市民体育館	おやこママヨガ	0～3歳児とその保護者	金	10月13日～3月15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。
市民体育館	筋膜リリース &ボクササイズ	一般	金	10月13日～3月15日 13:30～14:30	16回 13,000円	万代なつき	筋肉のハリ等をほぐし、運動のパフォーマンスの向上を目指す教室です。
市民体育館	パワーヨガ	一般	土	10月14日～3月16日 19:00～20:20	16回 13,000円	小林勤	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。
浅井B&G 海洋センター	硬式テニス教室	一般	日	9月24日～11月19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	ピラティス	一般	火	10月17日～3月19日 19:30～20:30	15回 12,500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	シェイプエアロ	一般	水	10月18日～3月13日 19:00～20:00	15回 12,500円	河村和美	曲に合わせて動いて筋力アップや新陳代謝を高めてシェイプアップを図る教室です。
浅井B&G 海洋センター	リラックスヨガ	一般	木	10月19日～3月14日 19:30～20:30	15回 12,500円	河村和美	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。
伊香ツイ アリーナ	ボクシング エクササイズ	一般	火	10月17日～3月19日 10:30～11:30	16回 13,500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。
伊香ツイ アリーナ	ボル・ド・ブラ	一般	火	10月24日～3月19日 18:45～19:45	16回 13,500円	Nancy	バレエの動きを取り入れILガムに踊ります。体幹を鍛え美しい身体をつくる教室です。
伊香ツイ アリーナ	サルセーション	一般	火	10月24日～3月19日 20:00～21:00	16回 13,500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。
伊香ツイ アリーナ	産後ママのための ヨガ教室	産後6か月～3歳程度のお子様のお母さん	木	10月12日～12月14日 10:30～11:30	8回 7,500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。
伊香ツイ アリーナ	リラックスヨガ	一般	木	10月19日～3月21日 13:00～14:00	16回 13,500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。

【申込方法】

●通常申込

- ◇9月3日(日)～20日(水)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

- ◇9月23日(土)～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。)

※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、長浜伊香ツイアリーナ 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

後期 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
長浜伊香ツインアリーナ

受講生募集

通常申込

令和5年9月3日（日）～20日（水）

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5年9月23日（土）～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



長浜伊香ツインアリーナ

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



長浜伊香ツインアリーナ
教室申込フォーム



教室詳細は裏面をご覧ください。

