



ツインアリーナ

冬こそ

楽しく

スポーツを

新型コロナウイルス感染症防止対策を行い、安心安全な教室運営に努めています。

2022年1月～3月

全6教室 先着順

冬のスポーツ教室開催！



マスク着用



消毒液設置



室内の換気



ソーシャルディスタンス



検温管理



申込開始

12月7日(火)

8:30～

詳細は裏面を
チェック！





ツインアリーナ ～冬のスポーツ教室のお知らせ～

親子DEフラダンス教室

期間 1/17～3/28 月曜日
18時00分～19時00分 全10回

対象 4歳～小学6年生までの親子
(お子様だけの参加も可能)

講師 カ・リコ・プア・オ・カラニアーケア
インストラクター

定員 15名(先着順) **受講料** 親子ペア 12,000円
お子様のみ 7,000円

内容 親子で楽しくコミュニケーションを取りながら
フラダンスを学びます。
広い体育館で曲に合わせて楽しく踊りましょう。



ボクシングエクササイズ

期間 1/11～3/15 火曜日
10時30分～11時30分 全10回

対象 一般(高校生以上の男女)

講師 万代 なつき(まんだい なつき)先生

定員 15名(先着順) **受講料** 7,500円

内容 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。
経験の無い方でもお気軽にご参加ください。



ポル・ド・ブラ

期間 1/11～3/15 火曜日
18時45分～19時45分 全10回

対象 一般(高校生以上の男女)

講師 Nancy(ナンシー)先生

定員 15名(先着順) **受講料** 7,000円

内容 バレエの動きを取り入れ、ゆっくりとした
動きでエレガントに踊ります。
体幹を鍛え、美しい身体を作ります。



salvation

期間 1/11～3/15 火曜日
20時00分～21時00分 全10回

対象 一般(高校生以上の男女)

講師 Nancy(ナンシー)先生

定員 20名(先着順) **受講料** 7,000円

内容 音楽を心と身体で感じ、歌詞を踊りで
表現して機能的に身体を動かす
フィットネスプログラムです。

産後ママのためのヨガ教室

期間 1/6～3/17 木曜日
10時30分～11時30分 全10回

対象 産後4か月～1歳半程度のお子様のお母さん

講師 川瀬 佑美(かわせ ゆみ)先生

定員 10名(先着順) **受講料** 7,000円

内容 産後ママのボディーメイクや身体の不調や
ストレスを軽減します。
※赤ちゃん連れて参加できますが、赤ちゃんと
一緒に行うヨガではありません。



リラックスヨガ

期間 1/6～3/17 木曜日
13時30分～14時30分 全10回

対象 一般(高校生以上の男女)

講師 川瀬 佑美(かわせ ゆみ)先生

定員 20名(先着順) **受講料** 7,000円

内容 優しい音楽とともに、身体をほぐして、
心と身体のストレッチをします。普段あまり
運動をされない方にもおすすめの教室です。



【申込方法】

- ◇12月7日(火)8時30分から申込受付を開始します。
受講料を添えてお申込ください。
- ◇電話予約も可能です。
- ◇各教室とも定員になり次第、受付を終了します。

【その他】

- ◇自己都合によるキャンセルの場合、受講料は原則お返しできません。
- ◇新型コロナウイルス感染症予防対策を行い、安心安全な教室運営に努めています。
- ◇新型コロナウイルス感染症の動向によっては、事業の延期や中止する場合があります。

(公財) 長浜文化スポーツ振興事業団
長浜伊香ツインアリーナ
☎0749-82-4119

事業団HP

