

# 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6年9月8日（日）～9月29日（日）

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6年10月2日（水）～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。



# 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遊ピクス	2,3歳児とその保護者	月	10月28日～3月3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	10月21日～3月17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	ボディークアヨガ	一般	月	10月21日～3月17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14日～12月16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	10月16日～3月12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16日～3月12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17日～2月13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17日～3月13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	ママヨガ	0～3歳児とその保護者	金	10月18日～3月14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	10月20日～12月22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15日～12月17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	シェイプエアロ	一般	水	10月16日～12月18日 19:00～20:00	10回 9,000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17日～12月19日 19:30～20:30	10回 9,000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。
伊香ツイン アリーナ	ボル・ド・ブラ	一般	火	10月22日～3月11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。
伊香ツイン アリーナ	サルセッション	一般	火	10月22日～3月11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。
伊香ツイン アリーナ	ボクシング エクササイズ	一般	水	10月23日～12月25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。
伊香ツイン 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	10月17日～12月19日 10:30～11:30	8回 8,000円	川瀬佑美	産後ママのボディメイクや身体の不調、ストレスを軽減する教室です。
伊香ツイン アリーナ	リラックスヨガ	一般	木	10月17日～3月13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。
伊香ツイン アリーナ	<b>NEW</b> はじめての ピラティス	一般	木	10月17日～12月26日 15:30～16:30	10回 9,000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

- ◇9月8日(日)～9月29日(日)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

- ◇10月2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。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。

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

## ★伊香ツイン教室受講者の方限定

希望される方は、教室初日と最終日にInBodyを無料で測定していただき、成果を数値で確認できます。

※InBodyとは、体内の筋肉量や脂肪量などの体成分を測定する機器です。

