

長浜市民体育館

秋の スポーツ教室

運動に最適の季節 スポーツの秋到来！

受付開始

8 / 15 (月)

8:30~

専用申込フォームから
お申込みください。

詳しくは裏面へ



新型コロナウイルス感染拡大予防対策を行い、安全な事業運営に努めます。

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）

秋のスポーツ教室（9月～12月）紹介



教室風景はこちらから

★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
ボディーケアヨガ①	一般	月	9月12日～11月28日 13:30～14:45	10回 7,500円	25名	きたきょうこ 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。
ボディーケアヨガ②	一般	月	9月12日～11月28日 15:00～16:15	10回 7,500円	25名	きたきょうこ 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	9月12日～11月28日 19:30～21:00	10回 7,500円	20名	さかよしのり 坂佳則先生	初心者のための硬式テニス教室 です。
ビューティーヨガ教室 昼コース	女性	火	9月13日～11月29日 13:30～14:45	10回 7,500円	25名	きたきょうこ 北京子先生	優しく健康な身体づくりに最適な ヨガ教室です。
Hula DE Hau'oliピクス	一般	水	9月14日～11月16日 10:00～11:30	10回 7,500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。
ビューティーヨガ教室 夜コース	女性	水	9月14日～11月16日 19:45～21:00	10回 7,500円	25名	きたきょうこ 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	9月15日～12月1日 10:00～11:00	10回 7,500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	9月15日～12月8日 19:00～20:10	10回 7,500円	20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。
ボクシングエクササイズ	一般	金	9月16日～12月9日 13:30～14:30	10回 7,500円	20名	まんだい 万代なつき先生	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。 お子様の付き添いOK♪
パワーヨガ	一般	土	9月17日～11月26日 19:00～20:20	10回 7,500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	火	9月13日～11月29日 10:00～11:00	10回 7,500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	9月16日～12月16日 10:00～11:00	10回 7,500円	15組 30名	ただえりか 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】

◇8月15日（月）8時30分から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。

専用の申込フォーム →



※新型コロナウイルス感染状況により、事業の延期や中止をさせていただく場合がございます。
その際の受講料は返金はいたしません。

※ご不明な点は下記までお問い合わせください。



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

長浜 文スポ

検索

事業団HP

