

## ～春のスポーツ教室受講生募集～



教室名	期間・時間	対象	受講料	定員	講師	内容
硬式テニス ナイター 教室	5月12日～6月4日 火・木曜日 19:30～21:00	一般	7,300円 全8回	20名	公認指導員 つづみうちあきよし 堤内昭義 先生 つづみうちみなみ 堤内美浪 先生	初心者から中級者までレベルに応じて指導します。
ピラティス 教室	5月12日～7月14日 火曜日 19:30～20:30		7,000円 全10回	20名	PHIピラティス認定 インストラクター ふじた みずみ 藤田美澄 先生	身体の歪みからくるストレスの軽減やシェイプアップに！
フィットネス ヨガ教室	5月13日～7月15日 水曜日 19:30～20:30		7,000円 全10回	25名	ヨガインストラクター かわむらかずみ 河村和美 先生	ダイナミックなポーズや動きを取り入れ、筋肉バランスを整える教室です。
リラックス ヨガ教室	5月14日～7月16日 木曜日 19:30～20:30		7,000円 全10回	25名	ヨガインストラクター かわむらかずみ 河村和美 先生	肩こり・腰痛などの緩和や、心身のリフレッシュに！
シニア 卓球教室	5月12日～7月14日 火曜日 9:00～10:30		7,000円 全10回	20名	公認指導員 きじけんじ 佐治健二 先生	気軽に楽しくプレーしながら、運動する習慣を身につけましょう。初心者の方も大歓迎です。
ノルディック ウォーキング 教室	5月17日(日) 9:30～11:30		500円 全1回	30名	AFAAフィットネス ウォーキング トレーナー とくだたかこ 徳田隆子 先生	ストックを使うことで、身体の負担を減らして、よりトレーニング効果を得られるウォーキングを初心者向けに指導します。

### 【申込方法】

3月18日(水)から申込受付を開始します。受講料を添えてお申込みください。  
(電話での予約も可能です。) 各教室とも定員になり次第受付を終了します。



### 【お申込み・お問合せ】

(公財)長浜文化スポーツ振興事業団 長浜市浅井 B&G 海洋センター ☎74-3355