

# 長浜市民体育館

## 春のスポーツ教室受講生募集



いよいよ春がやってきました！春といえばスタートの季節！  
心と体の健康のため自分磨きをスタートしてみませんか。

### ★運動不足解消、筋力維持を目指そう！

各教室6月～8月開講

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
はじめてのフィットネス フラダンス教室	一般	8回 5,400円	水曜日 10:00～11:30	15名	AFAA認定 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。
ナイター硬式テニス教室	一般	10回 7,400円	月曜日 19:30～21:00	20名	公認コーチ 坂佳則先生	初心者のための 硬式テニス教室です。
初心者バドミントン教室	一般	10回 7,400円	水曜日 10:00～11:30	20名	長浜市バドミントン協会	初心者のための バドミントン教室です。

### ★美しく健康な体をつくろう！

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
10歳若返り美身体づくり リンパストレッチ教室	一般	10回 7,400円	木曜日 10:00～11:00	20名	フィットネス講師 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。
体幹強化 ウェストシェイプ教室	一般	10回 7,400円	木曜日 11:15～12:15	20名	フィットネス講師 森野善誠先生	スモールボールを使用し体幹強化と ウエストの引き締めを目指します。
ビューティーヨガ教室 夜コース	女性	10回 7,400円	水曜日 19:45～21:00	30名	ヨガ講師 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。
ビューティーヨガ教室 昼コース	女性	10回 7,400円	火曜日 13:30～14:45	30名	ヨガ講師 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。
ボディーケアヨガ教室①	一般	10回 7,400円	月曜日 13:30～14:45	30名	ヨガ講師 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。
ボディーケアヨガ教室②	一般	10回 7,400円	月曜日 15:00～16:15	30名	ヨガ講師 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。

### ★音楽に合わせて親子で楽しく運動しよう！

教室名	対象	受講料	曜日・時間	定員	講師	内容
おやこ DE あそびクス教室	2,3歳児 と保護者	8回 5,400円	火曜日 10:00～11:00	15組 30人	AFAA認定 藤本朋子先生	音楽にあわせて親子で楽 しくリズム体操♪
親子リトミック教室	2歳児と 保護者	8回 5,400円	水曜日 10:00～10:45	10組 20人	リトミック講師 近藤しほり先生	生まれて初めての習い事 に最適です。体を使って音 楽を楽しもう♪

■申込み方法 4月17日（金）から長浜市民体育館にて申込受付を開始します。  
電話での申込みも可能。ただし定員になり次第受付終了となります。

■その他  
・各教室の開講日程については下記までお問い合わせ下さい。  
・受講料は原則としてお返しできません。  
・申込後の教室変更はできません。

■問い合わせ 長浜市民体育館 長浜市宮司町1203番地 電話 63-9806



# スポーツ教室のご紹介

## 初心者バドミントン教室

バドミントンは屋内外で行われ手軽なスポーツとして、年齢や性別を問わず広く一般に楽しまれています。今回はラケットの握り方など基本からわかりやすく指導します。

## ビューティーヨガ教室 ポティーケアヨガ教室

「人間が本来持っている自然治癒力を高める。」「血液をきれいにし、老化を防止する。」「姿勢がよくなり、ぜい肉を取り、全身のプロポーションを整える。」ヨガはさまざまな効用があるとされており、心身のリフレッシュにも最適です。

## おやこ DE あそびクス教室

この教室は親子で行うリズム体操教室です。この体操を通じて、親子で触れ合う機会を増やし、親と子のコミュニケーションを促進し、親と子ども両方の運動不足を解消し、体力を増加させることを目的に開催します。運動不足のお母さん♪是非とも親子でご参加を♪



## ナイター硬式テニス教室

初心者のための硬式テニス教室です。ラケットの握り方からストローク、スマッシュ、ボレーなど基本から指導していきます。夜の教室です。仕事帰りにテニスをしてみませんか？

## フィットネスフラダンス教室

絶えず動き続けるので優雅に見える踊りも有酸素運動となりインナーマッスルが鍛えられます。フラダンスのステップは自然と腰が動き、女性らしいくびれを作ることができるので、OLや中高年の主婦の方々にも人気です。

## リンパストレッチ教室

体の隅々までゆっくりストレッチし、リンパの流れを良くしていきます。リンパの循環が良くなると、体は軽くなり疲労回復にも効果抜群です。体をしっかり伸ばし、無理なく美しく、しなやかな美身体をつくりましょう。激しい運動ではないので初心者向けの教室です。

## 体幹強化 ウエストシェイプ教室

ストレッチポールを利用し、ウエストシェイプや肩こり・腰痛・姿勢改善を目指します。また、ポールやボールを使い体幹（コア）を鍛えることでバランスのとれた身体を目指し、トータルコンディショニングを行います。

## 親子リトミック教室

お母さまやお友だちと楽しく音楽や音に触れ合いながら、子どもたちの心と身体の発達に合わせた年齢に応じたカリキュラムによって、自然と実生活に反映されるレッスンを行っています。リトミックは、楽しく音楽と触れ合いながら、基本的な音楽能力を伸ばすものです。