

# スポーツ秋到来!

各教室9月～12月開講

# 秋のスポーツ教室の受講生募集!

シェイプアップ、リラックス、健康増進 心と体の健康のためにスポーツしよう♪ いい汗かこう♪



## ★運動不足解消、筋力維持を目指そう!

| 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<br>フラダンス教室 | 一般        | 8回<br>5,000円  | 水曜日<br>10:00～11:30 | 15名 | AFAA認定<br>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。 |
| 健康エクササイズ教室             | 一般<br>中高年 | 10回<br>7,000円 | 木曜日<br>10:00～11:30 | 15名 | AFAA認定<br>藤井聡子先生 | 音楽に合わせた軽運動です。初心者大歓迎。     |
| 初心者卓球教室                | 一般<br>中高年 | 4回<br>3,000円  | 木曜日<br>10:00～11:30 | 20名 | 長浜市卓球協会          | ラケットの握り方からなど基礎から指導します。   |
| 初心者バドミントン教室            | 一般        | 10回<br>7,000円 | 水曜日<br>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。       |
| 初心者ソフトテニス教室            | 一般        | 6回<br>4,000円  | 木曜日<br>10:00～11:30 | 15名 | 長浜ソフトテニス協会       | 初心者のためのソフトテニス教室です。       |

## ★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                     |
|------------------------|----|---------------|--------------------|-----|-------------------|------------------------|
| 美しい姿勢づくり<br>初心者ピラティス教室 | 一般 | 10回<br>7,000円 | 土曜日<br>10:00～11:00 | 20名 | AFAA認定<br>藤井聡子先生  | 身体のゆがみやボディバランスを整えます。   |
| ビューティーヨガ教室<br>夜コース     | 一般 | 10回<br>7,000円 | 水曜日<br>19:45～21:00 | 30名 | 日本ヨガ連盟認定<br>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<br>昼コース     | 一般 | 10回<br>7,000円 | 火曜日<br>13:30～14:45 | 30名 | 日本ヨガ連盟認定<br>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。 |

## ★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<br>と保護者 | 6回<br>4,000円 | 金曜日<br>10:00～11:00 | 15組<br>30人 | AFAA認定<br>藤本朋子先生 | 音楽にあわせて親子で楽しく軽運動♪ |

- 申し込み方法 9月2日(金)長浜市民体育館にて、所定の申込書に受講料を添えて申し込み受付中。電話での申し込みも可。ただし定員になり次第受付終了となります。
- その他
  - ・定員に達しない場合は、開講しない場合もございます。
  - ・受講料は原則としてお返しできません。

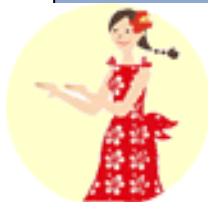
長浜市民体育館 長浜市宮司町1203 TEL 63-9806

# スポーツ教室のご案内



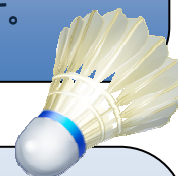
## はじめてのフィットネス フラダンス教室

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。



## 健康エクササイズ教室

音楽に合わせて無理なく体を動かしていくエクササイズ教室です。初心者や中高年向けですので気軽に参加していただけます。運動不足の方に最適です。



## 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。

さあ、お友達と一緒にバドミントン始めてみませんか？

## 初心者卓球教室

卓球は「脳血流を1.5倍に増加させ、脳を活性化させる」「卓球選手は明るく、好奇心が強い」「脳のリハビリに効果が高い」との研究結果が発表されています。また、反射神経も鍛えられ、脳の老化防止や体力維持には最適です。さあ、お友達と一緒に卓球始めてみませんか？



## 美しい姿勢づくり 初心者ピラティス教室

ピラティスは西洋ヨガとも呼ばれ、リハビリ用のトレーニングとして普及したプログラムです。また脂肪を燃焼させたり体の歪みを改善する効果もあり、無理なく美しく、しなやかな体をつくるのに最適です。初心者向けの教室です。



## 初心者ソフトテニス教室

初心者のためのソフトテニス教室です。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。さあ、お友達と一緒にソフトテニス始めてみませんか？



## ビューティーヨガ教室

「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♪

