

# 「スポーツ教室受講生を募集」していま～す

教室名	内 容	対 象	会 場	開 講 日	指 導 者	年会費	受講料 (月謝)	
親子スイミング	お子さんと親御さんが水中でスキンシップ。水に慣れるとともにお子さんの泳ぐ力を身につけます。	3歳児～小学生	南長野運動公園 体育館屋内プール	土曜日 (月2回) 16:30～17:45	小池 勲代 (柘津 真美)		2,000円	
キッズダンス	発育期のお子さんにダンスを通してリズム感、体力(持久力)柔軟性を身につけます。	年長児～小学生	更北公民館集会室他	毎週水曜日 17:30～18:30	黒鳥 里沙		2,200円	
サッカー	サッカーをしたい、楽しみたい！ 動きや体力づくりから、サッカーに必要なスキルを親切にサポートします。	年長児～ 小学4年生～	飯綱町 牟礼 B&G 体育館他	土曜日 (月2回) 13:00～15:30	中澤 悟	2,500円	2,000円	
		小学生 (最低10人以上)	安茂里体育館他	毎週火曜日 17:45～19:00			3,500円	
ランニング (南長野校)	スポーツの基本となる「走る」ことに対し、様々な運動で基礎運動能力や体力(体幹を含む)をアップ、素早く動ける身体づくりを目指します。	小・中学生	南長野運動公園 (冬期間は屋内トレーニング)	毎週月曜日 17:30～19:00	篠原 克修 広沢 和行	2,500円	3,300円	
ランニング (東和田校)		小学生	長野運動公園(東和田) 補助競技場 (冬期間は室内トレーニング)	毎週水曜日 18:00～19:30 18:00～19:00(冬期)	高野 和彦 西澤真由美	2,500円	3,300円	
ランニング	走れるようになりたい。フルマラソンを完走したい。4時間を切りたい。3時間半に挑戦したい。そんなあなたの夢を基礎から指導しサポートします。	一般	長野運動公園(東和田) 補助競技場	毎週水曜日 19:30～21:00	高野 和彦	3,550円 (65歳以上) 2,900円	男 5,000円 女 4,500円	
ランニング Club	自然の中で思い切り走る、登る、跳ぶなどの運動でバランスのとれた「走る体力づくり」を目指します。	小4～中学生	南長野運動公園周辺 (冬期間は室内トレーニング)	毎週土曜日 9:00～11:00	広沢 和行	2,500円	3,300円	
総合スポーツ	鬼ごっこなどの「童遊び」を通し、遊びながら眠っている能力を育てていきます。	年長～小5年生 (最低10人以上)	南長野運動公園 体育館他	金曜日(月2回) 17:45～19:00	中澤 悟	2,500円	1,500円	
若返り体操 (長野市受託事業)	詳しくは、長野市「広報ながの3月号」をごらんください。	市内在住・在勤 の40歳以上の 人	更北体育館	月 13:30～14:45	西澤真由美	40回	7,350円	8,000円
			女性会館しなの木	火 9:20～10:35 火 10:40～11:55		40回	8,950円	9,600円
			信州新町体育館	火 9:30～10:45	中村智恵子	40回	7,350円	8,000円
			川中島体育館	水 9:30～10:45		30回	5,350円	6,000円
			川中島体育館	金 9:10～10:25	西澤真由美	40回	7,350円	8,000円
			若穂体育館	金 13:30～14:45	中村智恵子	40回	7,350円	8,000円

※サッカー教室・ランニング教室・ランニング Club・総合スポーツ各教室を新規受講される場合は、入会金(1,000円)が必要です。年会費には、スポーツ安全保険料が含まれています。

※申込用紙は、ホームページからプリントアウトするか、電話・FAXでお申し込みいただければお送りいたします。