

平成31年度NAGANO健康スポーツ教室 教室一覧

会場 No.	教室 No.	会場	曜日	コース	時間	開始日	回数	定員	担当	指導員	参加料(保険料含む)		受付
											65歳未満 保険料1,850円	65歳以上 保険料1,200円	
1	1	信州新町体育館	月	若返り体操・多種目球技	9:15～10:30	4月8日	36	40	E-NAGANO スポーツクラブ	池田咲季	9,100円		3月11日(月)・18日(月) 9:00～10:45
	2			ストレッチ&健康体操	10:40～11:40		36	30			9,300円		
	3			ストレッチ&健康体操(冬期)	10:40～11:40		16	30			4,800円		
2	4	更北体育館		若返り体操・ソフトバレーボール	13:30～14:45		36	40		西澤真由美	8,400円		3月18日(月)13:00～14:00
3	5	北部スポーツ・レクリエーションパーク		若返り体操・多種目球技	10:15～11:30	4月9日	30	35	㈱フクシ・ エンタープライズ	池田咲季	10,700円	10,050円	3月12日(火)10:00～12:00
4	6	ホワイトリング		若返り体操・多種目球技	13:30～14:45	4月2日	30	30		山本晴美	10,700円	10,050円	3月18日(月)8:30～20:00
5	7	篠ノ井体育館	火	若返り体操・多種目球技(らくらく)	9:20～10:35	4月9日	30	30	塩崎スポーツクラブ	脇坂れい子	7,850円		3月19日(火) 9:30～10:30
	8			若返り体操・多種目球技(はりきり)	10:40～11:55		30	40			7,200円		
	9			若返り体操・多種目球技	9:10～10:25		40	40			9,850円		
6	10	女性会館しなのき		ストレッチ&健康体操	9:15～10:30	4月2日	40	40	E-NAGANO スポーツクラブ	西澤真由美	11,600円		3月12日(火)9:00～10:00
	11			ストレッチ&体幹トレーニング	10:40～11:55		40	40			11,600円		3月12日(火)10:00～11:00
7	12	北部保健センター		ストレッチ&健康体操	13:15～14:15	4月16日	20	20	ながの北部 スポーツクラブ	西澤真由美	7,850円	7,200円	3月19日(火)13:15～14:15
8	13	◆長野運動公園 総合体育館		男性が楽しめるスポーツ	9:30～10:45	4月9日	20	40	スポーツ課	黒鳥和哉	8,550円	7,900円	3月12日(火)9:30～10:45
9	14	柳原体育館		若返り体操・多種目球技	10:40～11:55	4月3日	30	30	NPO法人 スポコミ東北	関 順子	7,850円	7,200円	3月13日(水)10:40～11:55
8	15	長野運動公園 総合体育館		若返り体操・多種目球技	9:10～10:25	4月10日	40	50	シンコー スポーツ㈱	池田咲季	9,600円		3月12日(火)～26日(火) 9:00～20:30
	16			ストレッチ&健康体操	10:35～11:50		40	50					
10	17	芹田体育館		ストレッチ&健康体操	9:20～10:35	4月17日	20	20	ながの北部 スポーツクラブ	桃林みち子	7,850円	7,200円	3月20日(水) 10:40～11:40
	18			若返り体操・多種目球技	10:40～11:55		40	40		9,850円			
11	19	若槻コミュニティ・センター	水	若返り体操・多種目球技	13:30～14:45		30	30		関 順子	9,850円	9,200円	3月13日(水)13:30～14:30
12	20	川合新田体育館		若返り体操・多種目球技	9:10～10:25		20	40		深谷さよ子	5,850円	5,200円	3月13日(水)9:10～10:10
13	21	安茂里体育館		若返り体操・多種目球技	9:10～10:25	4月10日	30	40	塩崎スポーツクラブ	脇坂れい子	7,850円	7,200円	3月13日(水)9:30～10:30
	22			若返り体操・多種目球技	9:10～10:25		40	40			9,850円		
14	23	川中島体育館		若返り体操・多種目球技	9:10～10:25	4月10日	40	40	E-NAGANO スポーツクラブ	北澤 幸子	9,200円		3月13日(水)9:00～10:00
15	24	浅川体育館		若返り体操・多種目球技	13:30～14:45	4月10日	30	40	ながの北部 スポーツクラブ	西澤真由美	7,850円	7,200円	3月20日(水)13:30～14:45
16	25	裾花体育館		若返り体操・多種目球技	9:10～10:25	4月4日	30	40	塩崎スポーツクラブ	関 順子	7,850円	7,200円	3月7日(木)9:30～10:30
17	26	古里体育館		若返り体操・多種目球技	10:40～11:55		30	40	NPO法人 スポコミ東北	桃林みち子	7,850円	7,200円	3月14日(木)10:40～11:55
18	27	南長野運動公園 体育館		若返り体操・多種目球技	9:20～10:35	4月11日	40	50	シンコー スポーツ㈱	西澤真由美	9,600円		3月7日(木)～28日(木) 9:00～21:00
	28			若返り体操・多種目球技	10:45～12:00		40	50					
19	29	古牧体育館	木	若返り体操・多種目球技(はりきり)	9:15～10:30	4月11日	30	40	E-NAGANO スポーツクラブ	美谷島寛子	7,200円		3月14日(木)10:00～11:00
	30			若返り体操・多種目球技(らくらく)	10:40～11:55		40	40					3月14日(木)9:00～10:00
20	31	昭和の森公園 フィットネスセンター		若返り体操・多種目球技	10:00～11:15		30	35	㈱フクシ・ エンタープライズ	池田咲季	9,200円	8,550円	3月14日(木)10:00～12:00
5	32	◆篠ノ井体育館		男性が楽しめるスポーツ	10:40～11:55		20	30	スポーツ課	黒鳥和哉	6,250円	5,600円	3月7日(木)10:40～11:40
4	33	◆ホワイトリング		男性が楽しめるスポーツ	13:30～14:45		10	30	スポーツ課	ポアルース長野 フットサルクラブ	6,000円	5,350円	3月14日(木)13:30～14:30
21	34	松代体育館		若返り体操・多種目球技	9:10～10:25	4月12日	30	30	㈱フクシ・ エンタープライズ	深谷さよ子	9,200円		3月22日(金)8:30～10:30
	35			若返り体操・多種目球技	13:30～14:45		30	30					3月15日(金)12:30～15:00
14	36	川中島体育館		若返り体操・多種目球技	9:10～10:25	4月5日	40	40	E-NAGANO スポーツクラブ	西澤真由美	9,200円		3月8日(金)9:00～10:00
22	37	三輪体育館		若返り体操・多種目球技	10:40～11:55	4月12日	35	30	ながの北部 スポーツクラブ	西澤真由美	8,850円	8,200円	3月15日(金)10:40～11:55
23	38	長沼体育館		男性が楽しめるスポーツ	10:40～11:55	4月5日	30	30	NPO法人 スポコミ東北	柳見沢 宏	7,850円	7,200円	3月15日(金)10:40～11:55
24	39	若穂体育館		若返り体操・多種目球技	13:30～14:45	4月5日	40	40	E-NAGANO スポーツクラブ	関 順子	9,200円		3月8日(金)13:00～14:00
25	40	北部勤労 青少年ホーム		ストレッチ&体幹トレーニング	9:30～10:30	4月12日	20	20	ながの北部 スポーツクラブ	脇坂れい子	9,350円	8,700円	3月15日(金)13:30～14:30
	41			若返り体操・多種目球技	10:40～11:55		25	40			8,350円		

◆=新規教室