

# R2年度 秋期スポーツ教室

申込期間 8月2日(日)～8月21日(金)

黒埼地区総合体育館 新潟市西区金巻746-1  
TEL. 025-377-5211  
FAX. 025-377-5212  
Mail : kurosaki@niigata-kaikou.jp

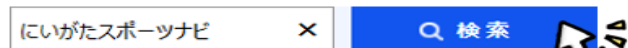
コード	スクール名	講師	期間	曜日	時間	回数	費用	対象	65歳以上割引	定員	内容	申込方法	会場
1	運動強度★★ <b>NEW</b> からだにやさしいヨガ(朝)	大津 ひとみ	8月31日 ～ 12月14日	月	10:00 ▼ 11:00	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	●	12名	筋肉を気持ちよく伸ばしたり、関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	※	会議室
2	運動強度★★★★ <b>NEW</b> ZUMBA(昼)	角谷 昌子	9月14日 ～ 12月21日	月	11:15 ▼ 12:00	10回	参加料4,000円 1回料金あり600円		●	20名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ!	※	剣道場
3	運動強度★★★★ ZUMBA(夜)	角谷 昌子	9月14日 ～ 12月21日	月	19:30 ▼ 20:15	10回	参加料4,000円		●	20名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ!	※	剣道場
4	運動強度★ やさしい健康	城元 剛	9月1日 ～ 12月1日	火	10:00 ▼ 11:00	12回	参加料2,400円	高齢者	—	50名	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。無理のない動きで楽しく運動出来ます。	※	体育室
5	運動強度★★★ ラテンエアロ	石川 美奈子	9月1日 ～ 12月1日	火	14:00 ▼ 14:45	10回	参加料4,000円 1回料金あり600円	15歳以上 (中学生を除く)	●	20名	ラテンの曲に合わせてステップを踏むダンスエクササイズです。シェイプアップを目指しましょう。	※	剣道場
6	運動強度★★★ ピラティス(火)	長谷川 美帆	9月29日 ～ 12月15日	火	19:00 ▼ 20:00	10回	参加料4,000円		●	20名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	剣道場
7	運動強度★★★ バレトン(夜)		9月29日 ～ 12月15日	火	20:15 ▼ 21:00	10回	参加料4,000円		●	20名	バレエ、ヨガを組み合わせた動きで、汗をかけるニューヨーク発のフィットネスです。	※	剣道場
8	運動強度★ 太極拳	石井 直	9月2日 ～ 12月16日	水	9:30 ▼ 11:00	15回	参加料4,500円		●	20名	基本動作から学び、ゆったりと連続した動きで健康的な身体づくりを目指しましょう。	※	剣道場
9	運動強度★★ いきいき健康	黒埼体スタッフ	9月9日 ～ 11月18日	水	14:00 ▼ 15:00	10回	参加料2,500円 1回料金あり400円		●	30名	ウォーキング、レクリエーションなどの軽運動で、楽しく健康の維持増進を図ります。	※	体育室
10	運動強度★★ <b>NEW</b> からだにやさしいヨガ(夜)	大津 ひとみ	9月30日 ～ 12月2日	水	19:00 ▼ 20:00	10回	参加料5,000円		●	12名	筋肉を気持ちよく伸ばしたり、関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	※	会議室
11	運動強度★★★ キッズ体操	黒埼体操クラブ	9月9日 ～ 10月14日	水	19:30 ▼ 20:30	6回	参加料1,800円		小学校3年生 ～ 6年生	—	10名	小学校3年生以上を対象にマット運動や跳び箱などを通じ運動感覚を養い、体力の向上を目指します。	★
12	運動強度★★★ バレトン(朝)	岡 千裕	10月1日 ～ 12月3日	木	10:00 ▼ 11:00	10回	<各教室> 参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	●	20名	バレエ、ヨガを組み合わせた動きで、汗をかけるニューヨーク発のフィットネスです。	※	剣道場
13	運動強度★★ THESLOW® リンパドレナージュ		10月1日 ～ 12月3日	木	11:15 ▼ 12:00	10回	1回料金あり600円		●	20名	「リンパを活性化すること」「滞りなく全身にリンパ液と血液を巡らせること」にこだわった独自のセルフ美容整体メソッドです。	※	剣道場
14	運動強度★★ 骨盤エクササイズ	中村 香織	10月1日 ～ 12月3日	木	14:15 ▼ 15:15	10回	参加料5,000円 1回料金あり600円		●	12名	骨盤を中心に身体全体の調整を行います。身体のゆがみを整えて美しい身体づくりを目指します。	※	会議室
15	運動強度★★ <b>NEW</b> ヨガ(夜)	コボリ クミコ	10月1日 ～ 12月3日	木	19:00 ▼ 20:00	10回	参加料5,000円		●	12名		※	会議室
16	運動強度★★ ヨガ1	木村 智恵子	10月2日 ～ 12月4日	金	9:30 ▼ 10:30	10回	<各教室> 参加料4,000円		●	30名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも気持ち良く取り組みます。	※	剣道場
17	運動強度★★ ヨガ2		10月2日 ～ 12月4日	金	10:45 ▼ 11:45	10回			●	30名		※	剣道場
18	運動強度★★★ キッズダンス	安藤 桃子	9月11日 ～ 11月13日	金	17:00 ▼ 17:45	10回	参加料3,000円		幼児 ～ 小学校3年生	—	10名	幼児から参加できるクラスです。音楽に合わせて身体を動かすことから始めて、楽しみながら運動感覚を養います。	★
19	運動強度★★★ <b>NEW</b> ピラティス(金)	長谷川 美帆	10月16日 ～ 12月11日	金	19:30 ▼ 20:30	8回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	●	12名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
20	運動強度★★★ ジュニアテニス	新潟市 テニス協会	11月14日 ～ 11月18日	水	19:30 ▼ 20:30	3回	参加料900円	小学校3年生 ～ 6年生	—	10名	小学校3年生以上を対象に、テニス(オレンジボールを使用)を通して体力向上や反射神経・リズム感覚を養います。	★	体育室

※ 各教室、申込者が少数だった場合は開催中止になる可能性がございます。予めご了承ください。

## 【ご案内】

【※】 → 参加可能な教室の確認は、ホームページまたはお電話にてご確認ください。(TEL : 025-377-5211)

お申込みは、ホームページまたは窓口で受付いたします。



【★】 → 市報掲載予定

## 【コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い】

- ・ 来館時にはマスクのご用意をお願いいたします。
- ・ ヨガマットの貸出はしばらく中止いたします。ご持参いただくか、ストレッチマットでの代用にご協力いただきますようお願いいたします。