



2019年度 新潟市体育館 秋期スポーツ教室



NO.	教室名	曜日	時間	会場	日程												回数	定員	参加料	1回券参加料	内容	セット割引参加料	65歳以上割引	申込方法
					1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目								
1	高齢者のための筋力アップ	月曜	14:00~15:00	体育室	9/9	9/30	10/28	11/18	11/25	12/2		6回	50名	1,200円(6回分)	300円	高齢者向けのやさしい強度で運動を行います。健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。各回によってダンベルやチューブ等を使用し、楽しくトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。	—	—	※					
2	はじめてのヨガ		19:45~20:45	南練習場	9/30	10/28	11/18	11/25	12/2		5回	25名	2,500円(5回分)	750円	初心者向けのヨガ、からだをゆっくりにほぐしながらじっくりと運動を行います。	—	○	※						
3	初心者24式太極拳	火曜	10:00~11:30	南練習場	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12回	30名	3,600円(12回分)	—	基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があり、初めての方でも安心してご参加いただけます。	—	○	※
4	ZUMBA(ズンバ)		12:15~13:00	体育室	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	10回	50名	4,000円(10回分)	600円	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。	—	○	※		
5	上級者 卓球		13:15~15:15	南練習場	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	10回	20名	6,000円(10回分)	—	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	—	○	※		
6	セット割引 シェイプアップエアロビクス	水曜	9:30~10:30	体育室	9/4	9/11	9/18	10/2	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	10回	50名	4,000円(10回分)	600円	楽しみながらもしっかりと汗をかきます。シェイプアップを目的としたクラスです。	【セット割引】 7,200円	○	※		
7	セット割引 らっくりヨガ		10:45~11:45	南練習場	9/4	9/11	9/18	10/2	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	10回	30名	4,000円(10回分)	600円	ヨガのポーズを一つ一つ丁寧にいきます。ツボ押しやセルフマッサージを取り入れ、心身のリラクゼーション効果も期待できます。美しい姿勢を保つための体幹を鍛えるポーズや、動きを無理なく取り入れ、からだの硬い方、運動が苦手な方でもお気軽にご参加いただけます。	○	※			
8	中級者 卓球		13:15~15:15	南練習場	9/4	9/11	9/18	10/2	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	10回	20名	6,000円(10回分)	—	基本的な動作ができ、さらなる上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	—	○	※		
9	高齢者のための体力づくり	木曜	14:00~15:00	体育室	9/4	9/11	9/18	10/2	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	10回	50名	2,000円(10回分)	—	高齢者向けのやさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康維持に最適なクラスです。	—	—	※		
10	紹介 フットサル【小1・2年】		17:30~18:30	体育室	9/4	9/11	9/18	10/2	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	10回	15名	5,000円(10回分)	750円	初心者大歓迎です。たくさんボールに触れて思いっきり身体を動かしましょう。	—	—	※		
11	紹介 フットサル【小3・4年】		17:30~18:30	体育室	9/4	9/11	9/18	10/2	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	10回	15名	5,000円(10回分)	750円	初心者大歓迎です。たくさんボールに触れて思いっきり身体を動かしましょう。	—	—	※		
12	セット割引 フラダンス	木曜	9:45~10:45	南練習場	9/5	9/12	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/21	12/5	12/12	10回	25名	5,000円(10回分)	—	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	【セット割引】 9,000円	○	※		
13	セット割引 ヨガレッチ		11:15~12:15	南練習場	9/5	9/12	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/21	12/5	12/12	10回	25名	5,000円(10回分)	—	ストレッチとヨガを組み合わせで行います。からだの硬い、運動に自信が無いという方に最適なエクササイズです。	○	※			
14	初級者 卓球		13:15~15:15	南練習場	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/21	11/28	10回	20名	6,000円(10回分)	—	基本動作の練習を行いながら、仲良く楽しくレベルアップしましょう。	—	○	※		
15	いきいき健康	金曜	14:00~15:30	体育室	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/21	11/28	10回	50名	3,000円(10回分)	—	中高年向けのやさしい強度で運動を行います。健康の維持・増進を目的としてウォーキングやレクリエーションなどで楽しくからだを動かしましょう。	—	○	※		
16	産後ママのためのルーシーダットン【9月】		14:30~15:15	南練習場	9/6	9/13	9/20	9/27	4回	10組	2,000円(4回分)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	★			
17	産後ママのためのルーシーダットン【11月】		14:30~15:15	南練習場	11/1	11/8	11/22	11/29	4回	10組	2,000円(4回分)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	★		

【申込方法】

右側の申込方法マークをご確認ください!!

※・・・ホームページ専用申込フォーム・施設窓口・メールにて、①~④を明記の上、締切日までに申込みください。

①会員カード番号(7ケタ) ②氏名(フリガナ) ③電話番号 ④教室名(複数の場合はすべて)

・1回参加ご希望のお客様は事前申込は不要です。開催日に直接来館ください。(1回参加がある教室のみ)事前申込の段階で定員に達した場合は1回参加の受付が出来ない場合がございます。

・ **セット割引** セット割引対象の教室は、2教室参加で参加料が10%割引になります。

・ **紹介** 対象教室に新規会員さまをご紹介いただくと、お二人に教室参加料1,000円割引券を進呈いたします。

締切日:8/13(火)です。定員を超えた場合は責任抽選を行います。



【申込先・問合せ先】

新潟市体育館

〒951-8132

新潟市中央区一番堀通町3-1

ホームページ: <http://niigata-kaikou.jp>

TEL: 025-222-6006

FAX: 025-222-6016

メール: taiikukan@niigata-kaikou.jp