

北地区スポーツセンター 秋期スポーツ教室(9月～12月)

No.	教室名	日程										曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	65歳以上割引	参加料(1回券)	入場料 ※毎回必要	内容
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩										
1	*** カラダ引き締め トレーニング	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9			月	9:45～10:15	8回	15歳以上(中学生は除く)	40名	2,400円	○	500円	不要	生涯体を動かすための筋肉を作るトレーニング。日常使わないような筋肉を使うことで、基礎代謝アップ。正しい姿勢の保持と腰痛などの予防にも効果的です。
2	**** エアロビクス(月曜)	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9			月	10:30～11:30	8回	15歳以上(中学生は除く)	50名	3,200円	○	600円	不要	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。
3	** バレトン	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9			月	18:30～19:15	8回	15歳以上(中学生は除く)	30名	3,200円	○	600円	不要	3つの要素(フィットネス、バレエ、ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ。しなやかに美しい体を目指します。
4	** ルーシーダットン(月曜) ニビイ 紹介	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9			月	19:30～20:30	8回	15歳以上(中学生は除く)	40名	3,200円	○	600円	不要	体の歪みを整えるタイ式ヨガ。関節を柔らかくし、リンパの流れや血行を促進します。
5	*** 骨盤矯正エクササイズ	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18			水	9:45～10:45	8回	15歳以上(中学生は除く)	30名	3,200円	○	600円	不要	骨盤・背骨まわりの筋肉をゆっくり動かしながら歪みを調整していきます。骨盤をリセットし、健康的な体作りを目指します。
6	**** ズンバ	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18			水	13:45～14:30	8回	15歳以上(中学生は除く)	40名	3,200円	○	600円	不要	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ、体のシェイプアップを図ります。
7	*** スロー&コアトレーニング 紹介	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18			水	19:10～19:55	8回	15歳以上(中学生は除く)	40名	3,200円	○	600円	不要	ボディバランスの向上を目的とし、アウトター・インナーの筋肉をバランスよく使い、楽しくレベルアップします。
8	**** ボックスキック	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18			水	20:05～20:50	8回	15歳以上(中学生は除く)	40名	3,200円	○	600円	不要	上半身はパンチ、下半身はキック。このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。老若男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。
9	*** バドミントン(初級・中級)	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	木	9:00～10:45	10回	15歳以上(中学生は除く)	20名	7,000円	○	なし	不要	初級:ラケットの握り方から学び、ラリーできるところまでを目標とします。中級:ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめるまでを目標とします。
10	*** ラテンダンスエクササイズ	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	木	9:45～10:30	10回	15歳以上(中学生は除く)	40名	4,000円	○	600円	不要	女性に大人気のラテンダンスエクササイズ。音楽に合わせて体を動かし、お腹周りを引き締めます。
11	** ルーシーダットン(木曜) 紹介	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	木	10:45～11:45	10回	15歳以上(中学生は除く)	30名	4,000円	○	600円	不要	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。ヨガの基本を習得するとともに、心も体もリフレッシュしましょう。
12	** やさしいヨガ	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	木	13:15～14:15	10回	15歳以上(中学生は除く)	40名	4,000円	○	600円	不要	初心者向けのヨガ。身体をほぐしながらじっくりと運動を行います。心と身体のバランスを整え、心地よさを実感できます。
13	*** フラダンス	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	木	14:30～15:30	10回	15歳以上(中学生は除く)	40名	4,000円	○	600円	不要	一見優雅ですが、絶えず体を動かす運動量の多いエクササイズ。ハワイの曲に合わせて心肺機能向上や脂肪燃焼を図ります。
14	*** サーキットフィットネス 紹介	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	木	19:00～19:45	10回	15歳以上(中学生は除く)	30名	4,000円	○	600円	不要	筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングで、全身を効率よく鍛えます。ステップ台やチューブなども使用します。
15	**** エアロビクス(木曜)	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	木	20:00～20:45	10回	15歳以上(中学生は除く)	40名	4,000円	○	600円	不要	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。
16	** リラックスヨガ 紹介	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	金	13:15～14:15	10回	15歳以上(中学生は除く)	30名	4,000円	○	600円	不要	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。心も体もリフレッシュしましょう。
17	*** ズンバゴールド	10/18	10/25	11/1	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	金	14:30～15:15	9回	15歳以上(中学生は除く)	40名	3,600円	○	600円	不要	ラテンのリズムに合わせたダンスエクササイズです。運動初心者や中高齢者の方にも最適です。	
18	*** リフレッシュヨガ	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	金	18:30～19:15	10回	15歳以上(中学生は除く)	40名	4,000円	○	600円	不要	ヨガポーズと呼吸で身体を楽にしていきます。初めての方、体が硬くて無理と思っている方でも大丈夫です。やさしいポーズから入り、どなたでも楽しめるクラスです。
19	*** ピラティス	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	金	19:30～20:30	10回	15歳以上(中学生は除く)	50名	4,000円	○	600円	不要	胸式呼吸で体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながらゆっくり体を動かします。

No.	教室名	日程										曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	65歳以上割引	参加料(1回券)	入場料 ※毎回必要	内容
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩										
20	** 北スポチャレンジ	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27						水	17:00～17:45	5回	小学1～3年生	30名	1,250円	-	450円	不要	鉄棒やニュースポーツを含む様々な動きを取り入れ、運動感覚を養います。
21	* 高齢者のための筋力アップ	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	月	13:30～14:30	10回	60歳以上	100名	2,000円	-	300円	不要	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。
22	* 高齢者のためのいきいき健康	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	木	13:30～14:30	10回	60歳以上	50名	2,000円	-	300円	不要	やさしい強度でレクリエーションやトレーニングを行います。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。健康の維持に最適な教室です。

申込方法

ホームページ専用申込フォーム(<https://niigata-kaikou.jp/>)または直接窓口、メールにて①～④を明記の上、

9月20日(金)までにお申込みください。

①会員番号 ②氏名(ふりがな) ③電話番号 ④教室名(複数の場合すべて)

※1回参加の方は事前申し込み不要です。



紹介キャンペーン

● 紹介

←このマークがついている教室に、新規会員をご紹介いただくと、お二人に教室参加料1,000円割引券をもらえなく進呈いたします。

【申込み・問い合わせ】北地区スポーツセンター 〒950-3114 新潟市北区名目所3-1125-1

TEL: 025-258-0200 FAX: 025-258-0202 メール: kitasp@niigata-kaikou.jp