

2019年度 亀田総合体育館 秋期スポーツ教室プログラムガイド

お申込は
こちらから!



QRコード

抽選漏れの方: 申込締切後、ハガキまたはお電話にてご連絡いたします。
HP・メール申込みの方: 申込締切後、メールにて詳細をご案内いたします。

No	スクール名	会場	講師	期間	曜日	時間	回数	費用	対象	65歳以上 10%割引	定員	内容	申込期間
1	ゆったり健康	ミ ー テ ィ ン グ ル ー ム	亀田スタッフ	10月8日~12月17日	火	14:00 ▼ 15:00	8回	参加料1,600円	60歳以上	×	40名	椅子に座って楽しく運動します。体力に自信のない方が対象です。脚筋力を向上させ転倒予防を行い、いきいきと健康な生活習慣を目指します。	9 月 3 日 (火) ▼ 9 月 2 7 日 (金)
2	紹介 コアダンス		佐久間 好美	10月8日~12月17日	火	10:00 ▼ 10:50	8回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	リズムに合わせて楽しく動き、お腹周りを引き締めましょう。楽しく汗をかき健康的な体を目指します。	
3	紹介 バランス コーディネーション		佐久間 好美	10月8日~12月17日	火	11:10 ▼ 12:00	8回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。	
4	紹介 骨盤 エクササイズ		中村 香織	10月8日~12月17日	火	15:25 ▼ 16:25	8回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	骨盤のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。ポ ディラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。	
5	NEW 火曜ヨガ19		水澤 睦	10月8日~12月17日	火	19:00 ▼ 19:55	8回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習 できます。	
6	火曜ヨガ20		水澤 睦	10月8日~12月17日	火	20:05 ▼ 21:00	8回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習 できます。	
7	ZUMBA水曜		林 美 紗	10月16日~12月18日	水	9:45 ▼ 10:30	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	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しょう。	
8	姿勢改善 エクササイズ		G E N	10月16日~12月18日	水	11:00 ▼ 11:50	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に 身体を動かします。	
9	タオルでロコモ予防EX		城 元 剛	10月16日~12月18日	水	13:30 ▼ 14:30	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	タオルを使って運動します。体の動きを確認し肩、腰痛の予防・ 改善にお勧めです。運動初心者の方もご参加頂けます。ロコ モティブシンドローム予防にもなります。	
10	紹介 親子ヨガ		水澤 睦	10月16日~12月18日	水	16:00 ▼ 16:45	10回	参加料5,000円	8か月~年長の 子をもつ保護者	×	10組	8か月~年長のお子様と一緒に参加できる、親子向けの ヨガエクササイズです。ヨガを通して親子の絆を深め、育 児での運動不足を解消しましょう。	
11	水曜ヨガ19		中村 伸子	10月16日~12月18日	水	19:00 ▼ 19:55	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習 できます。	
12	水曜ヨガ20		中村 伸子	10月16日~12月18日	水	20:05 ▼ 21:00	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習 できます。	
13	ZUMBA水曜		林 美 紗	10月17日~12月19日	木	9:45 ▼ 10:30	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	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しょう。	
14	やさしい ステップエクササイズ (NO.35保育サービス対象)		西田 美千代	10月17日~12月19日	木	11:00 ▼ 11:45	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20名	エアロビクスに比べてローテンポで足に加わる衝撃も小 さいので、体力に自信のない方も安心して行えます。	
15	はじめての にいがた総おどり (キッズダンス)		にいがた 総踊り 実行委員会	10月17日~12月19日	木	17:00 ▼ 18:00	10回	参加料2,500円	年中~小学6年生	×	20名	新潟文化を取り入れた踊りやダンスの教室です。中学 校でのダンス必修に備えましょう。「踊り・ダンス」とい う身体を使った自己表現に触れてみませんか?	
16	木曜ヨガ(夜)		中村 伸子	10月17日~12月19日	木	20:00 ▼ 20:55	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習 できます。	
17	ZUMBAゴールド		林 美 紗	10月11日~12月20日	金	9:45 ▼ 10:30	9回	参加料4,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	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しょう。	
18	紹介 THEスロー @リンパドレナージュ		岡 千 裕	10月11日~12月20日	金	11:00 ▼ 11:50	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	ゆっくり動きながらリンパ節を刺激することでリンパや血 液の流れを改善し、体内に溜まる老廃物をデトックスし ていきます。	
19	いきいき スロートレーニング		城 元 剛	10月11日~12月20日	金	14:00 ▼ 15:00	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	日常生活に最低限必要な体力、筋力、バランスをもう少 し向上させませんか?毎日楽しく過ごしたいあなたに お勧めの教室です。	
20	紹介 パレトン(昼)	岡 千 裕	10月11日~12月20日	金	15:30 ▼ 16:20	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組み入れた動き で全身の筋肉・バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目 指しましょう。裸足で行います。		
21	キッズヒップホップ	中田 知樹	10月11日~12月20日	金	17:00 ▼ 17:45	10回	参加料2,500円	年中~小学3年生	×	20名	年中~小学3年生を対象にヒップホップダンスを楽しみ、 リズム感を養います。		
22	紹介 スロー&コア トレーニング	城 元 剛	10月11日~12月20日	金	20:00 ▼ 21:00	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	アウター・インナーの筋肉をバランス良く使い、様々な シーンのパフォーマンス向上を目的とした教室です。 楽しくレベルアップしましょう!		
23	いきいき フィットネス	武 道 場	亀田スタッフ	10月10日~12月12日	木	14:00 ▼ 15:00	10回	参加料2,500円	中高齢者	○	40名	健康で活動的な身体を目指し、筋力トレーニングや軽 運動、ストレッチなどを行います。	
24	こどもマット運動 1・2年生クラス		陣谷 洋子	10月9日~12月11日	水	16:45 ▼ 17:35	10回	参加料2,500円	小学生 1・2年生	×	15名	小学校1・2年生を対象に主にマット運動を通して、子 どもの運動神経と体力の向上を目指します。	
25	こどもマット運動 3・4年生クラス		陣谷 洋子	10月9日~12月11日	水	17:40 ▼ 18:30	10回	参加料2,500円	小学生 3・4年生	×	15名	小学校3・4年生を対象に主にマット運動を通して、子 どもの運動神経と体力の向上を目指します。	
26	ルーシーダットン (タイ式ヨガ) NO.35保育サービス対象		瀧澤 裕子	10月10日~12月12日	木	11:00 ▼ 12:00	10回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	タイに伝わるヨガエクササイズです。音楽に合わせて流 れるようにポーズを行います。	
27	紹介 フラダンス		Halau O waiulu の講師	10月8日~12月17日	火	11:20 ▼ 12:20	8回	参加料3,200円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	フラダンスの経験者クラスです。ハワイの曲に合わせて 楽しみながら身体を動かします。	
28	紹介 はじめての フラダンス		Halau O waiulu の講師	10月8日~12月17日	火	12:30 ▼ 13:30	8回	参加料3,200円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	はじめての方向けのフラダンス教室です。ハワイの曲に 合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。	
29	紹介 タヒチアン ダンス		Halau O waiulu の講師	10月8日~12月17日	火	20:00 ▼ 21:00	8回	参加料3,200円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	音楽に合わせて気持ちよく踊ることによって精神的にもリフレッシュ できるエクササイズです。膝を曲げて中腰の姿勢でステップを 踏むことでシェイプアップ効果があります。	
30	紹介 太極拳 (タイチーダンス)		野口 真奈美	10月9日~12月11日	水	10:00 ▼ 10:45	10回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネ スです。中華風音楽に合わせて心地よく体を動かしてい きます。	
31	紹介 やさしいヨガ		林 千 亜 子	10月9日~12月11日	水	11:30 ▼ 12:30	10回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	初心者向けのヨガ。身体をゆっくりほぐしながらじっくりと 運動を行います。	
32	パレトン(夜)		酒井 彩子	10月10日~12月12日	木	19:30 ▼ 20:20	10回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組み入れた動き で全身の筋肉・バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目 指しましょう。裸足で行います。	
33	午前の太極拳 (復習編)		新潟市太極拳協会 小林 芳彦	10月11日~3月6日	金	10:00 ▼ 11:30	20回	参加料6,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	奥が深い太極拳に触れながら継続して体を動かし健康 づくりに役立てましょう。どちらかというと経験者向けの 内容です。	
34	午後の太極拳		新潟市太極拳協会 渡邊 賢周	10月11日~3月13日	金	13:00 ▼ 14:30	20回	参加料6,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	奥が深い太極拳に触れながら継続して体を動かし健康 づくりに役立てましょう。	
35	保育サービス(水曜日) NO.13とNO.25教室対象		全 園 児	保育サークル ACB	10月10日~12月19日	木	10:40 ▼ 12:10	各 10回	参加料7,000円	※やさしいステップ、 ルーシーダットン木曜 参加者の子	×	4名	子育て中でも教室に参加したい方のために保育サービ スを実施します。
36	紹介 ソフト エアロビクス		サブ ア リ ー ナ	陣谷 洋子	9月19日~12月12日	木	13:40 ▼ 14:40	11回	参加料4,400円	15歳以上 (中学生を除く)	○	50名	ローインパクト動作中心の足腰への負担が少ないエア ロビクスです。運動不足解消に最適です。
37	紹介 エアロ&ボクサ	石川 美奈子 & 城 元 剛	9月19日~12月12日	木	19:15 ▼ 20:50	12回	参加料4,800円	15歳以上 (中学生を除く)	○	50名	前半45分はソフトエアロビクスと骨盤ダンス、後半45分 はボクシングエクササイズを行い、1回でいろいろな種目 が楽しめる教室です。		

2019年度 亀田総合体育館 秋期スポーツ教室プログラムガイド

お申込は
こちらから!



QRコード

抽選漏れの方: 申込締切後、ハガキまたはお電話にてご連絡いたします。
HP・メール申込みの方: 申込締切後、メールにて詳細をご案内いたします。

No	スクール名	会場	講師	期間	曜日	時間	回数	費用	対象	65歳以上 10%割引	定員	内容	申込期間
38	初心者初級者卓球	メインアリーナ	篠原 悠介 外部指導者	9月17日~12月3日	火	10:00 ▼ 12:00	9回	参加料5,400円	15歳以上 初心者・初級者 (中学生を除く)	○	30名	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。初心者クラスと初級者クラスに分かれてのレベル別指導を行います。	8月6日 (火)
39	上級者卓球 (水)午前		篠原 悠介 外部指導者	9月11日~11月20日	水	10:00 ▼ 12:00	10回	参加料6,000円	15歳以上の 上級者 (中学生を除く)	○	60名	切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。	
40	中級者卓球 (水)午後		篠原 悠介 外部指導者	9月11日~11月20日	水	13:00 ▼ 15:00	10回	参加料6,000円	15歳以上の 中級者 (中学生を除く)	○	60名	基本的な動作ができ、さらに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。	▼
41	上級者卓球 (金)午前		篠原 悠介 外部指導者	9月13日~11月29日	金	10:00 ▼ 12:00	10回	参加料6,000円	15歳以上の 上級者 (中学生を除く)	○	60名	切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。	
42	中級者卓球 (金)午後		篠原 悠介 外部指導者	9月13日~11月29日	金	13:00 ▼ 15:00	10回	参加料6,000円	15歳以上の 中級者 (中学生を除く)	○	60名	基本的な動作ができ、さらに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。	
43	フロアカーリング 体験①		亀田スタッフ	10月21日・11月18日 12月16日	月	10:00 ▼ 11:30	3回	無料	15歳以上 (中学生を除く)	×	48名	フロアカーリングの体験会です。3人1チームで参加しゲームを行います。	館内掲示 HP掲載後 先着順
44	フロアカーリング 体験②		亀田スタッフ	10月21日・11月18日 12月16日	月	13:00 ▼ 14:30	3回	無料	15歳以上 (中学生を除く)	×	48名	フロアカーリングの体験会です。3人1チームで参加しゲームを行います。	館内掲示 HP掲載後 先着順
45	ZUMBA月曜 (ワンコイン)	林 美 紗	10月28日・11月25日 12月23日	月	19:30 ▼ 20:15	3回	参加料(1回)500円 (未就学児無料)	15歳以上 保護者同伴参加可 (保護者1人に対し子ども2人まで) (保護者は高校生を除く15歳以上)	×	100名	月に1回のズンバ教室です。広いメインアリーナでズンバを楽しみましょう。	-	
46	親子プレイタイム	亀田スタッフ	10月28日・11月25日 12月23日	月	10:30 ▼ 11:30	3回	参加料(1回)300円 (未就学児無料)	幼児とその保護者	×	なし	親子で楽しくリズム体操や軽運動を行います。	-	
47	紹介 プールde健康	城 元 剛	9月11日~11月27日	水	11:45 ▼ 12:45	12回	参加料7,200円	15歳以上 (中学生を除く)	○	50名	水中ウォーキングや水の抵抗を使った筋力トレーニングで体力の維持向上を目指します。	8月6日 (火)	
48	みんなの水泳 はじめてコース	レ 新 デ 湯 イ 水 泳 ス 協 会	9月12日~11月28日	木	10:30 ▼ 11:30	12回	参加料7,200円	15歳以上の初心者 (中学生を除く)	○	各 コ ー ス 1 2 名	水慣れからスタートしてクロールで25m完泳を目指します。		▼
49	みんなの水泳 クロール・背泳ぎコース							15歳以上の初中級者 (中学生を除く)			ターンを習得してクロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指します。		
50	みんなの水泳 平泳ぎコース							15歳以上の中級者 (中学生を除く)			クロール・背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎで25m完泳を目指します。		
51	みんなの水泳 バタフライコース							15歳以上の中上級者 (中学生を除く)			クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上とバタフライの25m完泳を目指します。		
52	みんなの水泳 4泳法コース							15歳以上の上級者 (中学生を除く)			100m個人メドレーの練習を行います。		
53	紹介 午後の水泳 はじめてコース	本 田 豊 明	9月10日~12月10日	火	13:55 ▼ 14:55	11回	参加料3,300円 入場料大人(1回)500円 65歳以上(1回)200円	15歳以上の初心者 (中学生を除く)	○	10名	水慣れからクロールの基本練習を行い、クロールで25m完泳を目指します。		▼
54	午後の水泳 ロングスイムコース	本 田 豊 明	9月10日~12月10日	火	15:00 ▼ 16:00	11回	参加料3,300円 入場料大人(1回)500円 65歳以上(1回)200円	クロールで50m以上 泳げる15歳以上 (中学生を除く)	○	10名	各泳法のレベルアップを目的として長い距離を泳ぎます。泳力の向上と力を抜いた泳法の習得を目指します。		
55	午後の水泳 クロール背泳ぎ コース	本 田 豊 明	9月11日~11月27日	水	13:55 ▼ 14:55	12回	参加料3,600円 入場料大人(1回)500円 65歳以上(1回)200円	クロールで25m以上 泳げる15歳以上 (中学生を除く)	○	10名	クロールで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目標に基本練習を行います。	8月31日 (土)	
56	午後の水泳 バタフライコース	本 田 豊 明	9月11日~11月27日	水	15:00 ▼ 16:00	12回	参加料3,600円 入場料大人(1回)500円 65歳以上(1回)200円	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで 25m以上泳げる15歳以上 (中学生を除く)	○	10名	バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。		
57	午後の水泳 平泳ぎコース	本 田 豊 明	9月12日~11月28日	木	15:00 ▼ 16:00	12回	参加料3,600円 入場料大人(1回)500円 65歳以上(1回)200円	クロール・背泳ぎで25m以上 泳げる15歳以上 (中学生を除く)	○	10名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。		
58	ナイト水泳 4泳法コース	玉 津 一 敏	9月12日~11月28日	木	19:30 ▼ 20:30	12回	参加料3,600円 入場料大人(1回)500円 65歳以上(1回)200円	4泳法で各25m以上 泳げる15歳以上 (中学生を除く)	○	10名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人メドレーができることを目指します。	9月27日 (金)	
59	午後の水泳 4泳法コース	本 田 豊 明	9月13日~11月29日	金	14:00 ▼ 15:00	12回	参加料3,600円 入場料大人(1回)500円 65歳以上(1回)200円	4泳法で各25m以上 泳げる15歳以上 (中学生を除く)	○	10名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人メドレーができることを目指します。		
60	紹介 アクア エクササイズ(火)	木 村 智 恵 子	9月10日~12月17日	火	11:10 ▼ 12:00	12回	参加料7,200円	15歳以上 (中学生を除く) 保護者同伴参加可 身長140cm以上の 子ども参加可 (保護者は高校生を 除く18歳以上)	○	50名	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。	-	
61	紹介 アクア エクササイズ(土)	鍛 間 愛 美	9月14日~12月7日	土	10:30 ▼ 11:20	12回	参加料7,200円	15歳以上 (中学生を除く) 保護者同伴参加可 身長140cm以上の 子ども参加可 (保護者は高校生を 除く18歳以上)	○	50名	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。		
62	おしえて水泳	ボ ラ ン テ ィ ア ス タ ッ フ	9月12日・9月26日 10月10日・10月24日 11月14日・11月28日 12月12日	木	14:00 ▼ 14:50	7回	参加料無料 入場料(1回)大人500円 子ども200円(身長140cm以上) 65歳以上200円	プール個人利用者	-	なし	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。	-	
63	ジュニアテニス ビギナーコース(低学年)	新 湯 市 テ ニ ス 協 会		10月21日~12月16日	月	17:15 ▼ 18:15	5回	参加料3,750円	小学1~3年生の テニス初心者・初級者	×	10名	テニス初心者初級者の子どもを対象に楽しくテニスの基本を指導します。	9月3日 (火)
64	ジュニアテニス ビギナーコース(高学年)			10月21日~12月16日	月	17:15 ▼ 18:15	5回	参加料3,750円	小学4~6年生の テニス初心者・初級者	×	10名	テニス初心者初級者の子どもを対象に楽しくテニスの基本を指導します。	
65	シニアテニスステップ アップコース(火)			10月8日~12月17日	火	9:40 ▼ 11:10	8回	参加料8,000円	50歳以上の テニス中級者	○	10名	50歳以上のテニス中級者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	▼
66	テニスステップ アップコース(火)			10月8日~12月17日	火	11:20 ▼ 12:50	8回	参加料8,000円	15歳以上の テニス中級者 (中学生を除く)	○	10名	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームに必要な応用技術練習を行います。	
67	シニアテニスステップ アップコース(水)			10月9日~12月11日	水	9:40 ▼ 11:10	10回	参加料10,000円	50歳以上の テニス中級者	○	10名	50歳以上のテニス中級者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	9月27日 (金)
68	テニス アドバンスコース (水)			10月9日~12月11日	水	11:20 ▼ 12:50	10回	参加料10,000円	15歳以上の テニス上級者 (中学生を除く)	○	10名	テニス経験者を対象に、より実践的な技術練習とゲームを行います。	
69	シニアテニス 初心者コース(水)			10月9日~12月11日	水	13:00 ▼ 14:30	10回	参加料10,000円	50歳以上の テニス初心者初級者	○	10名	50歳以上のテニス初心者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	
70	テニス 初心者コース(金)	10月11日~12月13日	金	9:40 ▼ 11:10	10回	参加料10,000円	15歳以上の テニス初心者初級者 (中学生を除く)	○	10名	テニス初心者初級者を対象に楽しくテニスの基本を指導します。テニスを継続し、健康増進を目指します。	-		
71	テニスステップ アップコース(金)	10月11日~12月13日	金	11:20 ▼ 12:50	10回	参加料10,000円	15歳以上の テニス中級者 (中学生を除く)	○	10名	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームに必要な応用技術練習を行います。			
72	トレーニングルーム 初回者講習会	ト レ 室 亀田スタッフ		随時予約制 1回目:スタート講習 1時間 2回目:結果講習 1時間30分				利用料金 大人:250円 65歳以上:100円 中学生:100円	中学生以上 ※中学生はトレーニング 指導できる方の付き添い が必要	×	1回 2名 まで	運動を始めたけれどトレーニング方法がわからない、マシンの使い方がわからない方、また運動初心者の方にお勧めです。 1回目のスタート講習で、問診表の記入と体力測定を行い、トレーニングメニューの作成を行います。 2回目の結果講習で、スタッフがトレーニングメニューに沿った機器の使い方を説明します。	随時 受付中

※テニス教室の重複参加は不可とさせていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※1回参加対象教室については、申し込み終了後、館内掲示でご案内いたします。

※ 紹介 は紹介キャンペーン対象の教室となります。

【お問い合わせ先】

亀田総合体育館 TEL:025-381-1222

Mail:kameda@niigata-kaikou.jp