



# 白根カルチャーセンター スポーツ教室プログラムガイド [ 2019年度 秋期 ]

教室名	運動強度 ★×8(きつい) ★×1(やさしい)	日程										回数	曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	65歳以上 割引	内容	申込 方法	
		1 (11)	2 (12)	3 (13)	4 (14)	5 (15)	6 (16)	7 (17)	8 (18)	9 (19)	10 (20)											
ピラティス (午前)	★★★ (やさしい)	10/7	10/28	11/11	11/25	12/2	12/9						全 6 回	月	10:30 ▼ 11:30	中野 真理子	15歳以上 (中学生除く)	12名	3,600円	○	健康的でスリムになりたいという方に骨盤の歪みや体幹を意識したメニューを提供します。	※
フラダンス	★★★ (ふつう)	10/7	10/28	11/11	11/25	12/2	12/9						全 6 回	月	13:30 ▼ 14:30	Halau O Waiulu	15歳以上 (中学生除く)	20名	2,400円	○	フラの入門クラスです。年齢や体型に関係なく無理なく楽しめます。	※
タヒチアンダンス	★★★ (ふつう)	10/7	10/28	11/11	11/25	12/2	12/9						全 6 回	月	14:45 ▼ 15:35	Halau O Waiulu	15歳以上 (中学生除く)	20名	2,400円	○	タヒチアンダンスの入門クラスです。年齢や体型に関係なく無理なく楽しめます。	※
ルーシーダットン& セルフマッサージ	★★★ (やさしい)	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		全 10 回	火	10:00 ▼ 11:30	山崎 智美	15歳以上 (中学生除く)	40名	6,000円	○	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得します。	※
ストレッチヨガ (夜)	★★ (やさしい)	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		全 10 回	火	19:00 ▼ 19:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,000円 (1回参加 600円)	○	ヨガとストレッチを組み合わせることでエクササイズです。	※
エアロビクス& 骨盤ダンス(夜)	★★★★ (やさしい)	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		全 10 回	火	20:00 ▼ 20:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,000円 (1回参加 600円)	○	エアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウエストを引き締めます。	※
ボディメイク フィットネス	★★★ (ふつう)	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		全 10 回	水	10:00 ▼ 10:50	橋本 浩司	15歳以上 (中学生除く)	30名	4,000円 (1回参加 600円)	○	ステップ合を使用する有酸素運動や、チューブ・ダンベルでの筋力トレーニング等をおこないます。	※
ZUMBA (ズンバ)	★★★★ (やさしい)	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		全 10 回	水	11:00 ▼ 11:50	角谷 昌子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,000円 (1回参加 600円)	○	リズムに合わせてダンスをおこないます。運動不足の解消、ストレス発散に効果的です！	※
ZUMBA (ズンバ) 無料体験会	★★★★ (やさしい)	10/2											全 1 回	水	11:00 ▼ 11:50	角谷 昌子	15歳以上 (中学生除く)	40名	無料	—	ZUMBA(ズンバ)の無料体験会です。	②
キッズ ヒップホップ	★★ (やさしい)	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		全 10 回	水	17:00 ▼ 18:00	ラビットクラブ	小学生	20名	2,500円	—	キッズ、初心者対象のヒップホップダンスのクラスです。	※
キッズ ヒップホップ 無料体験	★★ (やさしい)	10/2											全 1 回	水	17:00 ▼ 18:00	ラビットクラブ	小学生	20名	無料	—	キッズ対象のヒップホップダンスの体験会です。	②
ストレッチヨガ (午前)	★★★ (やさしい)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		全 10 回	木	10:00 ▼ 10:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,000円 (1回参加 600円)	○	ヨガとストレッチを組み合わせることでエクササイズです。	※
エアロビクス& 骨盤ダンス(午前)	★★★★ (やさしい)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		全 10 回	木	11:00 ▼ 11:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,000円 (1回参加 600円)	○	エアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウエストを引き締めます。	※
いきいき健康 ニビイ割引	★★★ (やさしい)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		全 10 回	木	13:30 ▼ 14:30	スタッフ	50歳以上	40名	2,500円	○	筋力トレーニングやレクリエーションなどの、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみます。	※
骨盤調整 エクササイズ	★★★ (ふつう)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		全 10 回	木	19:00 ▼ 19:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	30名	4,000円 (1回参加 600円)	○	バランスボールやタオルなどを使う、骨盤がゆがみにくく身体づくりを目的としたエクササイズです。	※
太極舞 (タイチーダンス)	★★★ (ふつう)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		全 10 回	木	20:00 ▼ 20:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,000円 (1回参加 600円)	○	太極舞や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネス。中華音楽に合わせて体を動かします。	※
二十四式太極拳	★★ (やさしい)	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20		全 20 回	金	10:00 ▼ 11:30	新潟市 武術太極拳 連合会	15歳以上 (中学生除く)	30名	6,000円	○	二十四式太極拳の基本技術の習得を目指します。	※
二十四式太極拳 無料体験会	★★ (やさしい)	10/11											全 1 回	金	10:00 ▼ 11:30	新潟市 武術太極拳 連合会	15歳以上 (中学生除く)	30名	無料	—	二十四式太極拳の無料体験会です。	②
ヨガ (夜)	★★★ (やさしい)	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13		全 10 回	金	19:00 ▼ 19:45	夏子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,000円	○	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるようにおこないます。	※
ピラティス (夜)	★★★ (ふつう)	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13		全 10 回	金	20:00 ▼ 20:45	夏子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,000円	○	健康的でスリムになりたいという方に骨盤の歪みや体幹を意識したメニューを提供します。	※
ヨガ (午前)	★★ (やさしい)	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14			全 9 回	土	10:30 ▼ 11:30	木村 智恵子	15歳以上 (中学生除く)	12名	5,400円	○	ヨガ運動で一週間の疲れをリフレッシュさせませんか。	※
ベビーダンス	★★★ (やさしい)		10/29、11/29	※各日程、開催月の『市報にいがた』掲載時より募集開始											13:30 ▼ 15:00	千原 由佳	幼児と保護者(首が座ってから1歳半頃まで)	各20組	各1,000円	—	赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッチ、触れ合い等のスキンシップをおこないます。	■
体力測定 & トレーニング入門	★★ (やさしい)			各月4回 ※前月の『南区だより』掲載時より募集開始											14:00 ▼ 16:00	スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	1組 最大 2名	参加料：無料 ※入場料 一般250円 65歳以上100円	—	体力測定を実施して、初心者向けのトレーニングメニューを作成します。	①

## 【セット申込で参加料がお得！！】

特定の2教室をセットで受講すると、参加料が2教室とも**10%オフ**となります。  
(※1教室だけの申し込みも可能です)

セット料金	①: 月	「フラダンス」と「タヒチアンダンス」
	②: 火	「ストレッチヨガ(夜)」と「エアロビクス&骨盤ダンス(夜)」
	③: 水	「ボディメイクフィットネス」と「ZUMBA(ズンバ)」
	④: 木	「ストレッチヨガ(午前)」と「エアロビクス&骨盤ダンス(午前)」
	⑤: 木	「骨盤調整エクササイズ」と「太極舞(タイチーダンス)」
	⑥: 金	「ヨガ(夜)」と「ピラティス(夜)」

## 【各種割引のご案内】

- ・ニビイ割引 …ニビイ会員証をご持参の場合、対象教室の参加料が**10%オフ**になります。
- ・障がい者割引…障がい者手帳をお持ちの方は、参加料が**50%オフ**になります。  
(他の割引とは併用できません)
- ・シニア割引 …2019年度中に65歳以上になる方は参加料が**10%オフ**になります。  
(セット申込、ニビイ割引と併用できます)  
(各教室の1回参加券は対象外です)

## 【お友達紹介キャンペーンのご案内】

対象教室※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  
もれなく進呈いたします。  
キャンペーン期間：8月18日(日)～9月14日(土)  
専用チラシにご記入の上、施設窓口までお持ちください。  
※対象教室は「キャンペーン」マーク が付いた教室となります。

## 【申込方法】

直接窓口か、メール・電話・ホームページ専用申込フォーム (<http://niigata-kaikou.jp>) で  
①～④の必要事項(ホームページからは①～⑦)を明記の上、8月18日～9月14日(必着)までに  
お申し込みください。定員に達しますと、責任抽選となります。予めご了承ください。

### ※《必要事項》

- ①会員番号 ②教室名(複数可) ③氏名(ふりがな) ④電話番号  
(ホームページからのお申し込みは、⑤生年月日 ⑥性別 ⑦メールアドレス も必要です)

1回参加の方は事前の申込は必要ありません。開催日に直接ご来館ください(1回参加のある教室のみ)

■ 後日、館内掲示・市報・区だより・ホームページ等でお知らせします

① 各月、前月の南区だより掲載日から受付開始(電話、窓口で先着順)

② 9/1～申込受付開始(電話、窓口で先着順)

## 【申込み・問合せ】

白根カルチャーセンター  
〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木1775-1  
電話：025-373-6311 FAX：025-373-6363



申込方法が「※」「■」の場合は事前に窓口で受講カードの作成が必要です

