

# 令和元年度 【秋期】 味方体育館 スポーツ教室 プログラムガイド

教室名	運動強度 ★×5 (きつい) ↑ ★×1 (やさしい)	日程														曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容	
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭								
いきいき健康	★★★ (ふつう)	9/9	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9						月	13:30 ▼ 14:30	味方体育館 スタッフ	中高齢者	25名	参加料 2,000円 1回参加 300円	運動不足の方や中高齢者の方を対象として、筋力トレーニングやレクリエーションなど、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。
やさしい健康	★★ (やさしい)	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13						水	13:30 ▼ 14:30	味方体育館 スタッフ	高齢者	25名	参加料 1,000円 1回参加 150円	高齢者の方を対象として、筋力トレーニングやレクリエーションなど、健康の維持・増進を目的とした無理のない運動を行います。
卓球初心者	★★★ (ふつう)	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		木	10:00 ▼ 12:00	浦野 由和 小林 京子	15歳以上 (中学生除く)	15名	8,400円	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。
卓球中級者	★★★ (ふつう)	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		木	10:00 ▼ 12:00	浦野 由和 小林 京子	15歳以上 (中学生除く)	15名	8,400円	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。
バレトン	★★★ (ふつう)	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16						月	19:30 ▼ 20:30	松田 郁美	15歳以上 (中学生除く)	25名	参加料 4,000円 1回参加 600円	バレエの動きを取り入れたエクササイズです。体幹を鍛えて体を引き締めるとともに、柔軟性もアップ!
ピラティス	★★★ (ふつう)	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26						火	19:30 ▼ 20:30	夏子	15歳以上 (中学生除く)	25名	参加料 4,000円 1回参加 600円	体の奥深くにある筋肉(コア)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。
ルーシーダットン	★★★ (やさしい)	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20						水	19:30 ▼ 20:30	石崎 真由美	15歳以上 (中学生除く)	25名	参加料 4,000円 1回参加 600円	身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。
フラダンス	★★★ (ふつう)	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28						木	19:30 ▼ 20:30	丸山 友美	15歳以上 (中学生除く)	25名	参加料 4,000円 1回参加 600円	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。

\* 定員に達しない場合は1回参加も可能です。

※各教室入場料込みです。

申込方法	※	会員登録後、メール・HP申込フォーム・電話・当館窓口にて申し込み（申込期間：8月25日必着。応募多数の場合は責任抽選） 《①スクール名、②氏名、③メンバーズカード番号》
------	---	---

## 申込・お問合せ先

味方体育館	〒950-1262 新潟市南区西白根2676
	TEL: 025 (378) 4528 FAX: 025 (378) 4529
	メール: ajikata@niigata-kaikou.jp
	ホームページ申込フォーム: <a href="http://niigata-kaikou.jp/">http://niigata-kaikou.jp/</a>

**スタッフ一同**  
**皆さまのご参加 心より**  
**お待ちしております!!**