

西総合スポーツセンター スポーツプログラムガイド 秋期（9月～12月）

【体育館】

R1.8.20更新

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	参加料	65歳以上割引	いきいきポイント	内容	申込方法		
		1(16)	2(17)	3(18)	4(19)	5(20)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
いきいき健康(月)	★★★(ふつ)	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16							月	13:20 ▼ 14:20	スタッフ	中高齢者	各コース50名	各コース2,500円	○2,250円	○	ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと身体を動かすメニューをご用意いたします。	※	
いきいき健康(木)	★★★(ふつ)	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5							木										※
はじめての太極拳	★★★(ふつ)	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4		火	9:30 ▼ 10:30	新潟市武術太極拳連合会	15歳以上(中学生除く)	100名	5,400円	○4,860円	○	太極拳の基本動作を学び健康づくりに役立てましょう。初心者でも安心して参加できます。	※	
24式太極拳	★★★(ふつ)	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4		火	11:00 ▼ 12:00	新潟市武術太極拳連合会	15歳以上の経験者(中学生除く)	100名	5,400円	○4,860円	○	経験者を対象に、基本の復習とレベルアップに時間をかけて指導します。太極拳の基本として最も普及しており親しまれています。	※	
ZUMBA(火)	★★★★(やきつい)	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					火	11:15 ▼ 12:05	角谷昌子	15歳以上(中学生除く)	20名	4,800円	○4,320円	○	ラテンのリズムに合わせたエクササイズです。脂肪燃焼・心肺機能アップに効果的です。	※	
ヨガ(午後)	★★(やさしい)	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					火	13:30 ▼ 14:30	中村伸子	15歳以上(中学生除く)	100名	4,800円	○4,320円	○	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行います。無理なく気持ちよくヨガを体感できます。	※	
キッズダンス(はじめてのこいがかた踊り)	★★(やさしい)	9/24	10/1	10/8	10/15	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24					火	16:10 ▼ 17:10	備サイト	幼児	35名	3,000円	-	○	幼少期に身につけておきたい柔軟性やリズム感を楽しみながら覚えていきましょう。	※	
DANCEBOX	★★★(ふつ)	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	1回参加は5回目(10/29)までに限ります						火	17:30 ▼ 18:20	株式会社エイベックス エンタテインメント	小学生	30名	8,000円(1回参加1,200円)	-	○	avexの楽曲を使った3ヶ月完結型のダンスプログラム。	※	
BOXKICK(ボックスキック)	★★★★(やきつい)	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					火	19:00 ▼ 19:50	城元 剛	15歳以上(中学生除く)	60名	4,800円(1回参加600円)	○4,320円	○	パンチ&キックを打ち込んで日頃のストレスを発散しましょう!	※	
ヨガ(夜)	★★(やさしい)	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					火	20:10 ▼ 21:00	木村智恵子	15歳以上(中学生除く)	100名	4,800円	○4,320円	○	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行います。無理なく気持ちよくヨガを体感できます。	※	
ZUMBA(夜)	★★★★(やきつい)	9/11	9/25	10/2	10/9	10/23	10/30	11/6	11/13	11/27	12/4							水	18:35 ▼ 19:25	角谷昌子	15歳以上(中学生除く)	100名	4,000円(1回参加600円)	○3,600円	○	ラテンのリズムに合わせたエクササイズです。脂肪燃焼・心肺機能アップに効果的です。	※	
TRF EZ DO DANCERIZE(夜)	★★★★(やきつい)	9/11	9/25	10/2	10/9	10/23	10/30	11/6	11/13	11/27	12/4							水	19:40 ▼ 20:40	株式会社エイベックス エンタテインメント	15歳以上(中学生除く)	60名	6,000円(1回参加900円)	○5,400円	○	350万枚出荷した大ヒットDVDの進化版。TRFの楽曲で30代から50代に人気のダンスエクササイズ。	※	
バレトン(午前)	★★★(ふつ)	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19					木	9:40 ▼ 10:30	古川裕美	15歳以上(中学生除く)	100名	4,800円(1回参加600円)	○4,320円	○	バレエダンサーの基礎的な筋力をつけるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能アップに効果的です。	※	
ZUMBA(木)	★★★★(やきつい)	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19					木	11:00 ▼ 11:50	角谷昌子	15歳以上(中学生除く)	100名	4,800円(1回参加600円)	○4,320円	○	ラテンのリズムに合わせたエクササイズです。脂肪燃焼・心肺機能アップに効果的です。	※	
THE SLOW®リンパドレナージュ	★★(やさしい)	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19					木	14:40 ▼ 15:30	岡 千裕	15歳以上(中学生除く)	60名	4,800円(1回参加600円)	○4,320円	○	前屈、屈伸、回旋などの動作を組み合わせ、ゆっくりと動きながら、体の各リンパを刺激する独自のセルフ美容整体メソッドです。	※	
かんたんヒップホップ	★★★(ふつ)	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19					木	17:20 ▼ 18:20	中嶋大海	小学生以上	40名	大人4,800円 子ども3,000円	○大人のみ4,320円	○	はじめての小学生はもちろん、親子で楽しく踊ってみたいという方にもおすすめです。ヒップホップの基礎から楽しく指導します。	※	
バレトン(夜)	★★★(ふつ)	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19					木	19:00 ▼ 19:50	岡 千裕	15歳以上(中学生除く)	80名	4,800円(1回参加600円)	○4,320円	○	バレエダンサーの基礎的な筋力をつけるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能アップに効果的です。	※	
エアロピクス(夜)	★★★(ふつ)	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19					木	20:10 ▼ 21:00	藤田明美	15歳以上(中学生除く)	80名	4,800円(1回参加600円)	○4,320円	○	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪燃焼・代謝効果があります。	※	
ヨガ(午前)	★★(やさしい)	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20					金	9:30 ▼ 10:30	中村伸子	15歳以上(中学生除く)	100名	4,800円	○4,320円	○	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行います。無理なく気持ちよくヨガを体感できます。	※	
エアロピクス(午前)	★★★(ふつ)	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20					金	11:00 ▼ 11:50	小林真弓	15歳以上(中学生除く)	100名	4,800円(1回参加600円)	○4,320円	○	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪燃焼・代謝効果があります。	※	
体力測定&メニュー作成	-	通年 13:00~15:00 体力測定&メニュー作成あわせて2時間程度															金土	スタッフ	15歳以上(中学生除く)	1予約1~2名	無料 別途入場料必要	-	-	トレーニング初心者対象プログラムです。体力測定の結果をもとに、個人の体力や目的に合わせたトレーニングメニューを作成します。	▲			

セット料金のご案内	セット教室	運動強度	参加料	シニア割引	内容
セット料金①	「BOXKICK」と「ヨガ(夜)」	★×4(やきつい) ★×2(ふつ)	8,640円	7,680円	参加料10%割引。 同日・同会場で、休憩をはさんでの連続参加ができます。
セット料金②	「ZUMBA(夜)」と「TRF EZ DO DANCERIZE(夜)」	★×4(やきつい) ★×4(やきつい)	9,000円	8,000円	
セット料金③	「バレトン(午前)」と「ZUMBA(木)」	★×3(ふつ) ★×4(やきつい)	8,640円	7,680円	
セット料金④	「バレトン(夜)」と「エアロピクス(夜)」	★×3(ふつ) ★×3(ふつ)	8,640円	7,680円	
セット料金⑤	「ヨガ(午前)」と「エアロピクス(午前)」	★×2(やさしい) ★×3(ふつ)	8,640円	7,680円	

シニア割引のご案内

対象教室の65歳以上の参加者は、参加料10%割引!!
※1回参加は対象外となります
※今年度中に65歳を迎えられる方も対象になります

いきいきポイントのご案内

教室に1回参加するごとに10ポイント贈呈。
100ポイント貯まるごとに、次回のスポーツ教室のお支払いで100円還元されます。

【申込み・問合せ】西総合スポーツセンター 〒950-2101 新潟市西区五十嵐1の町6368-48

電話：025-268-6400 FAX：025-268-6403 メール：cospo@nigata-kaikou.jp

