

秋期スポーツ教室

黒埼地区総合体育館 新潟市西区金巻746-1
 TEL. 025-377-5211
 FAX. 025-377-5212
 Mail: kurosaki@niigata-kaikou.jp

申込期間 7月16日(火)～8月4日(日)

	スクール名	講師	期間	曜日	時間	回数	費用	対象	65歳以上割引	定員	内容	申込方法	会場
1	運動強度★★ ルーシーダットン(朝)	大津 ひとみ	10月21日 ～ 12月16日	月	10:00 ▼ 11:00	6回	参加料3,000円	15歳以上 (中学生を除く)	●	20名	身体の歪みを整える、タイ式のヨガ。誰でも気持ち良く取り組みます。	※	会議室
2	運動強度★★★★ ZUMBA(昼)	安藤 桃子	10月21日 ～ 12月16日	月	11:15 ▼ 12:00	6回	参加料2,400円 1回料金あり600円		●	30名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ!	※	剣道場
3	運動強度★★★★ ZUMBA(夜)	角谷 昌子	10月21日 ～ 12月16日	月	19:30 ▼ 20:15	7回	参加料2,800円 1回料金あり600円		●	30名		※	
4	運動強度★ やさしい健康	城元 剛	9月10日 ～ 11月26日	火	10:00 ▼ 11:00	10回	参加料2,000円	高齢者	—	50名	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。無理のない動きで楽しく運動出来ます。	※	体育室
5	運動強度★★★ ラテンエアロ	石川 美奈子	9月10日 ～ 11月26日	火	14:00 ▼ 14:45	10回	参加料4,000円 1回料金あり600円	15歳以上 (中学生を除く)	●	30名	ラテンの曲に合わせてステップを踏むダンスエクササイズです。シェイプアップを目指しましょう。	※	剣道場
6	運動強度★★★ ピラティス	長谷川 美帆	10月1日 ～ 12月17日	火	19:00 ▼ 20:00	10回	参加料5,000円		●	30名	体の奥深くにある筋肉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。	※	
7	運動強度★★★ バレトン(夜)		10月1日 ～ 12月17日	火	20:15 ▼ 21:00	10回	参加料5,000円 1回料金あり600円		●	15名	フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた動きで、汗をかけるニューヨーク発のフィットネスです。	※	会議室
8	運動強度★ 太極拳	石井 直	9月4日 ～ 12月11日	水	9:30 ▼ 11:00	15回	参加料4,500円		●	30名	基本動作から学び、ゆったりと連続した動きで健康的な身体づくりを目指しましょう。	※	剣道場
9	運動強度★★ いきいき健康	黒埼体スタッフ	9月11日 ～ 11月20日	水	14:00 ▼ 15:00	10回	参加料2,500円 1回料金あり400円	●	30名	ウォーキング、レクリエーションなどの軽運動で、楽しく健康の維持増進を図ります。	※	体育室	
10	運動強度★★ ルーシーダットン(夜)	大津 ひとみ	9月25日 ～ 12月4日	水	19:00 ▼ 20:00	10回	参加料5,000円	●	20名	身体の歪みを整える、タイ式のヨガ。誰でも気持ち良く取り組みます。	※	会議室	
11	運動強度★★★ キッズ体操	黒埼体操クラブ	9月4日 ～ 10月16日	水	19:30 ▼ 20:30	6回	参加料1,800円	小学校3年生～6年生	—	20名	小学校3年生以上を対象にマット運動や跳び箱などを通じ運動感覚を養い、体力の向上を目指します。	★	体育室
12	運動強度★★★ バレトン(朝)	岡 千裕	9月26日 ～ 12月5日	木	10:00 ▼ 11:00	10回	<各教室> 参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	●	30名	フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた動きで、汗をかけるニューヨーク発のフィットネスです。	※	剣道場
13	運動強度★★ THE SLOW® リンパドレナージュ		9月26日 ～ 12月5日	木	11:15 ▼ 12:00	10回	1回料金あり600円		●	30名	「リンパを活性化すること」「滞りなく全身にリンパ液と血液を巡らせること」にこだわった独自のセルフ美容整体メソッドです。	※	
14	運動強度★★ 骨盤エクササイズ	中村 香織	9月12日 ～ 11月21日	木	14:15 ▼ 15:15	10回	参加料5,000円 1回料金あり600円		●	20名	骨盤を中心に身体全体の調整を行います。身体のゆがみを整えて美しい身体づくりを目指します。	※	会議室
15	運動強度★★ ヨガ(夜)	林 千亜子	9月26日 ～ 11月28日	木	19:00 ▼ 20:00	10回	参加料5,000円		●	20名		※	会議室
16	運動強度★★ ヨガ1	木村 智恵子	9月20日 ～ 11月22日	金	9:30 ▼ 10:30	10回	<各教室> 参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	●	40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。誰でも気持ち良く取り組みます。	※	剣道場
17	運動強度★★ ヨガ2		9月20日 ～ 11月22日	金	10:45 ▼ 11:45	10回			●	40名		※	
18	運動強度★★★★ ヨガ&脳トレエクササイズ	西潟 雅代	9月27日 ～ 12月6日	金	14:00 ▼ 15:00	10回	参加料4,000円 1回料金あり600円		●	20名	ヨガの動きで身体のしなやかさ・柔軟性の向上を目指し、リズムを取り入れた動きで有酸素運動も行います。	※	会議室
19	運動強度★★★★ キッズダンス	安藤 桃子	9月13日 ～ 11月22日	金	17:00 ▼ 17:45	10回	参加料3,000円		4歳～ 小学校3年生	—	20名	幼児から参加できるクラスです。音楽に合わせて身体を動かすことから始めて、楽しみながら運動感覚を養います。	★
20	運動強度★★★★ キッズテニス	新潟市 テニス協会	12月15日	日	17:15 ▼ 18:45	1回	参加料500円	小学校3年生～6年生	—	10名	小学校3年生以上を対象に、テニス(オレンジボールを使用)を通して体力向上や反射神経・リズム感覚を養います。	★	体育室

【申込方法】

にいがたスポーツナビ

※→ホームページ専用申込みフォーム(<http://niigata-kaikou.jp/>)または各施設窓口もしくは各施設メール(①～⑧を明記の上)にてお申込みください。

①会員番号②スクール名(複数の場合全て)③氏名(ふりがな)④郵便番号⑤住所⑥電話番号⑦年齢(学生は学年)⑧性別

★→市報掲載予定

【お友達紹介キャンペーン】

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円割引券をもらえなく進呈いたします。

※対象教室は、**紹介** マークがついた教室になります。