

# R4年度 黒埼地区総合体育館 春期スポーツ教室 ご案内



No.	教室名	講師	日程															曜日	時間	回数	定員	参加料	会場	
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮							
満員御礼	1	からだにやさしいヨガ(朝)	大津 ひとみ	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/13	6/27	7/11	7/25	-	-	-	-	-	月	10:00~11:00	10回	14名	5,500円	会議室
	2	ZUMBA(昼)	開催中止																					
	3	ZUMBA(夜)	杉浦 礼子	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/13	6/27	7/11	7/25	-	-	-	-	-	月	19:30~20:15	10回	20名	4,400円	剣道場
	4	やさしい健康	城元 剛	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28	7/5	7/12	-	-	-	火	10:00~11:00	12回	50名	2,600円	体育室全面
満員御礼	5	ピラティス(火)1	古川 裕美	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28	-	-	-	-	-	火	18:50~19:50	10回	14名	5,500円	会議室
	6	ピラティス(火)2	古川 裕美	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28	-	-	-	-	-	火	20:00~21:00	10回	14名	5,500円	会議室
	7	太極拳	石井 直	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	水	9:45~11:15	15回	30名	5,000円	剣道場
	8	いきいき健康	黒埼体スタッフ	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	-	-	-	-	-	水	14:00~15:00	10回	30名	2,800円	体育室1/2
満員御礼	9	からだにやさしいヨガ(夜)	大津 ひとみ	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	-	-	-	-	-	水	19:00~20:00	10回	14名	5,500円	会議室
	10	バレトンS・S(夜)	Mio	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	-	-	-	-	-	水	20:15~21:00	10回	20名	4,400円	剣道場
	11	キッズ体操	黒埼体操クラブ	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	水	19:30~20:30	6回	10名	2,000円	体育室1/2
	12	ジュニアテニス	新潟市テニス協会	6/29	7/6	7/13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	水	19:30~20:30	3回	8名	1,000円	体育室1/2
	13	バレトンS・S(朝)	岡 千裕	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	-	-	-	-	-	木	10:00~10:45	10回	20名	4,400円	剣道場
満員御礼	14	骨盤エクササイズ	中村 香織	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	-	-	-	-	-	木	14:15~15:15	10回	14名	5,500円	会議室
	15	ヨガ(夜)	古堀 久美子	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	-	-	-	-	-	木	19:30~20:30	10回	14名	5,500円	会議室
	16	ヨガ1	木村 智恵子	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	-	-	-	-	-	金	9:30~10:30	10回	30名	4,400円	剣道場
	17	ヨガ2	木村 智恵子	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	-	-	-	-	-	金	10:45~11:45	10回	30名	4,400円	剣道場
	18	ピラティス(金)	鷲尾 紋子	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	-	-	-	-	-	金	19:30~20:30	10回	14名	5,500円	会議室

・・・R3年度から開催内容変更あり

## 用意するもの

【ヨガ・ピラティス・太極拳・バレトン・キッズ体操・骨盤エクササイズ】

会員カード・参加料・運動着・タオル・蓋付きの飲料(水筒・ペットボトル)

※ヨガマットの貸出は行っていません。ご持参いただくか、当館のストレッチマットをご利用ください。

【ZUMBA・健康教室・ジュニアテニス】

会員カード・参加料・運動着・運動靴・タオル・蓋付きの飲料(水筒・ペットボトル)