

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2022年度 秋期 (9月～12月)

【申込期間7/4～8/15】 ※一部教室は3月まで開催いたします。

※ 教室によって定員数の変更がございます!! ご了承くださいませ。

7/29更新



※ 『別途入場料必要』と記載のある教室は、参加料の他に毎回入場料(大人250円 65歳以上100円)が必要です。

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	内容	申し込み方法	
		1(16)	2(17)	3(18)	4(19)	5(20)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
産後ママヨガ	★★(やさしい)	9/10	9/26	10/3	10/17	10/24												月	10:30 ▼ 11:15	福岡こづえ	1歳未満の子を持つ産後ママ	各コース60名	2200円	-	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、友達づくりに最適です。	■
		11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12																			
バドミントン・初級コース・中級コース	★★★(ふつ)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12							月	9:45 ▼ 11:30	バド協会 堀川和子 早戸多美恵	15歳以上の初級・中級者	初級中級各10名	7700円	6930円	〈初級〉ラケットの握り方から基本のストローク、ショットを学び、空振りせずにラリーできることを目指します。〈中級〉各ストローク、ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめることを目指します。	※
1回参加できます! ほぐれるタイヨギ(月)	★★(やさしい)	9/12	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12					月	13:00 ▼ 14:00	阿部奈美恵	15歳以上	60名	5300円 (1回参加700円)	4770円	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体の内側を矯正、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させます。※1回参加料をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
1回参加できます! やさしいピラティス	★★(やさしい)	9/12	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12					月	14:10 ▼ 15:00	阿部奈美恵	15歳以上	60名	5300円 (1回参加700円)	4770円	身体の内側にある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。※1回参加料をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
1回参加できます! ソフトエアロビクス	★★★(ふつ)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12							月	13:20 ▼ 14:10	園山優子	15歳以上	60名	4400円 (1回参加700円)	3960円	「歩く」動作を中心に基本ステップを覚えながら運動していきます。「弾む」動作はほとんどありませんので、腰・膝にやさしい強度です。もちろん初級の方も楽しめます。※1回参加料をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
1回参加できます! シニアエクササイズ	★★(やさしい)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12							月	14:30 ▼ 15:30	高野睦子	高齢者	60名	3300円 (1回参加500円) (シニア割引対象外)		トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。また、世代がたたく楽しみますので、仲間もできて継続しやすい教室です。※1回参加料をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
ピラティス(夜)①	★★★(ふつ)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12							月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上	20名	5500円	4950円	身体の内側にある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
ピラティス(夜)②	★★★(ふつ)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12							月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上	20名	5500円	4950円	身体の内側にある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
1回参加できます! シェイプアップエアロビクス	★★★★(やきつい)	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6							火	9:45 ▼ 10:45	寺山直子	15歳以上	60名	4400円 (1回参加700円)	3960円	楽しみながらもしっかりと汗をかき、シェイプアップを目的としたクラスです。※1回参加料をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
1回参加できます! ボディコンバット45(火)	★★★★(やきつい)	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6							火	10:55 ▼ 11:50	トシユウスケ	15歳以上	60名	4400円 (1回参加700円)	3960円	全曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加料をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
バランスコーディネーション	★★★(ふつ)	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6					火	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上	20名	6600円	5940円	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた身体の機能改善プログラムです。	※
バレトソール・シンセシス	★★★(ふつ)	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6					火	11:00 ▼ 11:50	岡千裕	15歳以上	20名	6600円	5940円	ニューヨーク発の、フィットネスとは異なるヨガを融合させた新感覚エクササイズです。体を鍛えながら心もほぐれること、柔軟性もアップ! 楽しく体を動かさなくてもたっぷり汗をかける有酸素運動です。	※
リンパケアストレッチ	★★(やさしい)	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6					火	12:00 ▼ 12:50	岡千裕	15歳以上	20名	6600円	5940円	筋膜・靭帯・関節などの動きを組み合わせ、ゆっくりと動きながら、体の各部分にアプローチしていきます。「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エクササイズです。	※
骨盤エクササイズ(昼)	★★★(ふつ)	9/13	9/20	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6							火	13:15 ▼ 14:15	宮嶋久恵	15歳以上	20名	5500円	4950円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなボディラインを手に入れたい、ほっこりお腹を改善したい男女におすすです。	※
はじめよう! 太極拳(水)(二十四式)	★★(やさしい)	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	1/11	1/18	1/25	2/1		水	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術太極拳連合会 渡辺芳久	15歳以上	80名	6600円	5940円	二十四式太極拳の基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果が期待できます。老若男女問わずご参加いただけます。	※
ヨガ&ピラティス	★★(やさしい)	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30							水	11:15 ▼ 12:15	宮嶋久恵	15歳以上	20名	5500円	4950円	ヨガとピラティスを融合したエクササイズです。	※
1回参加できます! ヨガレッチ	★★(やさしい)	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14					水	13:15 ▼ 14:15	小林真弓	15歳以上	60名	6600円 (1回参加900円)	5940円	ヨガの要素を中心に、全身を鍛えるストレッチで構成されています。きれいな動きを効果的に体に取り込む呼吸法で、身体深部の新陳代謝を高め、体の芯から心身のリラックスを促していきます。※1回参加料をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
フラダンス(夜)	★★★(ふつ)	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30							水	19:00 ▼ 20:00	ハラウオヴアイフル 五十嵐早奈恵	15歳以上	20名	5500円	4950円	フラの初心者クラスです。年齢や体型に関係なく気軽に楽しむことができます。楽しい動きはありますが、全身の筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。	※
1回参加できます! ボディコンバット	★★★★(きつい)	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7					水	19:30 ▼ 20:30	ミズヒロオミカズシ	15歳以上	120名	5300円 (1回参加700円)	4770円	全10曲の60分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加料をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
ピラティス(午前)	★★★(ふつ)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1								木	9:45 ▼ 10:45	古川春平	15歳以上	20名	5000円	4500円	身体の内側にある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
骨盤コンディショニング	★★★(ふつ)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1								木	11:00 ▼ 12:00	古川春平	15歳以上	20名	5000円	4500円	ストレッチポールやコンディショニングボールを用いて、身体の内側を正常な状態に戻す運動を行います。ポッコリおなかや気になる方美しいボディラインを目指す方にもおすすめです。	※
二十四式太極拳(復習編)	★★(やさしい)	10/6	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22	1/19	1/26	2/2	2/16	3/2	3/9				木	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術太極拳連合会 野口真奈美	15歳以上の経験者	80名	4300円	3870円	二十四式太極拳の基本技術の復習を行い、さらなる習熟を目指します。	※
ZUMBA GOLD	★★★(ふつ)	9/15	9/29	10/6	10/20	11/17	11/24	12/1										木	10:45 ▼ 11:30	林美紗	15歳以上	50名	3100円	2790円	中高年齢者、フィットネス初心者、ダンス初心者などを対象としたプログラムです。急な方向転換がなく、ダンスが苦手な方にもわかりやすくできています。	※
ZUMBA(午前)	★★★★(きつい)	9/15	9/29	10/6	10/20	11/17	11/24	12/1										木	11:45 ▼ 12:30	林美紗	15歳以上	50名	3100円	2790円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	※
ZUMBA(夜)	★★★★(きつい)	9/15	9/29	10/6	10/20	11/17	11/24	12/1										木	20:00 ▼ 20:45	林美紗	15歳以上	50名	3100円	2790円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	※
やさしい健康	★★(やさしい)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	11/17	11/24	12/1									木	13:10 ▼ 14:10	スタッフ	高齢者	50名	2000円 (シニア割引対象外)		高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分りやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。	※
シニアのためのリズムダンスエクササイズ	★★(やさしい)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1								木	14:20 ▼ 15:10	小林真弓	高齢者	60名	3000円 (シニア割引対象外)		馴染みのある曲に合わせて動くリズムダンスエクササイズです。ゆっくりとしたテンポの曲を使用します。中高年齢の方におすすです。	※
1回参加できます! ボディコンバット45(木)	★★(やさしい)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1								木	19:00 ▼ 19:45	トシユウスケ	15歳以上	60名	4000円 (1回参加700円)	3600円	全曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加料をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
ほぐれるタイヨギ(木)	★★(やさしい)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1								木	13:10 ▼ 14:10	阿部奈美恵	15歳以上	20名	5000円	4500円	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体の内側を矯正、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させます。	※
骨盤エクササイズ(夜)	★★★(ふつ)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	11/17	11/24	12/1									木	18:30 ▼ 19:15	宮嶋久恵	15歳以上	20名	4400円	3960円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなボディラインを手に入れたい、ほっこりお腹を改善したい男女におすすです。	※
はじめよう! 太極拳(金)(二十四式)	★★(やさしい)	10/7	10/14	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10		金	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術太極拳連合会 高木啓二	15歳以上	80名	6300円	5670円	二十四式太極拳の基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果が期待できます。老若男女問わずご参加いただけます。	※
1回参加できます! いきいき健康	★★★(ふつ)	9/16	9/30	10/7	10/14	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9							金	13:20 ▼ 14:50	スタッフ	中高年齢者	100名	2800円 (1回参加500円)	2520円	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。また、世代がたたく楽しみますので、仲間もできて継続しやすい教室です。※1回参加料をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
adidas YOGA 時間が変わりました!	★★★(ふつ)	9/16	9/30	10/7	10/14	10/28	11/11	11/18	11/25	12/9								金	12:45 ▼ 13:30	宮嶋久恵	15歳以上	20名	5000円	4500円	adidas YOGA はポーズと呼吸を運動させるアシュタンガヨガのスタイルに基づき、フィットネスに最適化したYogaです。多い運動量により筋力アップを促進し、効果的に美しく身体を目指します。	※
ピラティス(金) 時間が変わりました!	★★★(ふつ)	9/16	9/30	10/7	10/14	10/28	11/11	11/18	11/25	12/9								金	13:45 ▼ 14:30	宮嶋久恵	15歳以上	20名	5000円	4500円	身体の内側にある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
あなたのためのトレーニングメニュー 作ります!	★★(やさしい)	通年(水曜日から土曜日) ※ただし、祝祭日と7・8月の土を除く 13:30~15:30 体力測定&メニュー作成あわせて2時間程度										【予約制】 翌月分まで予約できます		スタッフ	15歳以上	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てトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンで指導いたします。	▲						

※『別途入場料必要』と記載のある教室は、参加料の他に毎回入場料(大人500円 65歳以上200円 小中学生200円)が必要です。

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	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											
1回参加できます♪ アクアエクササイズ	★★★★★ (きつい)	9/12	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12						月	10:00 ▼ 10:50	鎌間愛美	15歳以上の女性	70名	7900円 (1回参加 1000円)	7110円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。腰や膝に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用の70分3Lですので、安心して参加できます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試してのご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ やさしい プールの健康	★★ (やさしい)	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29						火	14:00 ▼ 14:50	スタッフ	高齢者	40名	1200円 (1回参加 200円) 別途入場料必要 (シニア割引対象外)		水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングやレクリエーションなども交えた内容となっています。楽しく健康に効果のある運動を生活に取り入れましょう。※1回参加券をご用意しておりますので、お試してのご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ アクアウォーキング& フィットネス	★★★ (ふつう)	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7						水	10:00 ▼ 10:50	鎌間愛美	15歳以上	70名	7900円 (1回参加 1000円)	7110円	水中ダンベルやヌードルを用いた筋力トレーニング、アクアビクスでしっかり身体を動かします。※1回参加券をご用意しておりますので、お試してのご参加も可能です。	※
午後の水泳	はじめて クロール 背泳ぎ コース しっかり クロール 背泳ぎ コース	★★ (やさしい)	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7					水	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	10名	4000円 別途入場料 必要	3600円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※
	★★★ (ふつう)	加えて25m泳げる 15歳以上																				16名	ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。				
ナイト水泳	はじめて クロール 背泳ぎ コース しっかり クロール 背泳ぎ コース	★★ (やさしい)	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7					水	19:00 ▼ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	10名	4000円 別途入場料 必要	3600円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※
	★★★ (ふつう)	加えて25m泳げる 15歳以上																				16名	ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。				
女性の ための水泳	はじめて クロール 背泳ぎ コース しっかり クロール 背泳ぎ コース	★★ (やさしい)	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2							金	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の 女性	10名	6600円	5940円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※
	★★★ (ふつう)	加えて25m泳げる 15歳以上の女性																				10名	ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。				
	★★★ (ふつう)	加えて50m 背泳ぎで25m 泳げる15歳以上の 女性																				16名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。				
	★★★★ (きつい)	加えて50m 背泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の 女性																				16名	バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。				
4泳法 コース	★★★★★ (きつい)																				4泳法が泳げる 15歳以上の女性	16名			4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。		
おしえて水泳	★★ (やさしい)	通年 第1、第3月曜日 (祝日および夏期繁忙期を除く)																13:30 ▼ 14:30	ボランティア 指導員	屋内プール 利用者	なし	無料 別途入場料 必要	—	屋内プール利用者を対象に、ボランティアスタッフが泳ぎのワンポイントレッスンをを行います。	●		

【申込方法】 申込には会員登録が必要です！

直接窓口か、HP・メール・FAXで①～③を明記の上、8月15日(月)(必着)までにお申込みください

※ ①会員番号 ②氏名(ふりがな) ③教室名(複数ある場合はすべて記入)

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)

▲ 直接窓口または、電話でお申込みください。随時受け付けております。

● 開催日に直接会場へお越しください。(事前の申込不要)

■ 後日、館内掲示・市報・ホームページ等でお知らせします

【申込・問合せ先】 鳥屋野総合体育館

〒950-0986 中央区神道寺南2-3-46
TEL: 025-241-4600
FAX: 025-241-4625
mail: toyano@niigata-kaikou.jp

【重要!!】 最少開催人数が設定されています。
申込の切の時点で各教室、最少開催人数(6名)に満たない場合は誠に申し訳ございませんが、開催を中止させていただきます。

※ 申込み方法が「※」、「■」の場合は事前に会員登録が必要です。本人確認ができる証明書をお持ちになり、体育館窓口までお越しください。


※ 定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選をさせていただきます。詳しくは、お申し込み時にお渡しする各教室の案内をご覧ください。

【1回参加について】
対象教室の定員を超えるお申込みがあった場合は、急遽ご参加いただけない場合もございます。予めご了承ください。

各種割引のご案内

- シニア割引
対象教室の65歳以上の参加者は参加料10%割引となります。
※1回参加は対象外となります。
※2022年度中に65歳を迎えられる方も対象となります。
- 障がい者割引
参加料が半額となります。
※会員登録時、手帳の提示が必要です。
- いきいきポイント
1回の参加につき10ポイント贈呈いたします。
100ポイント貯まるごとに次回のお支払い時に、自動で100円お値引きされます。

ホームページはこちらから
ご覧くださいませ →→→



LINE 友だち追加 お願いします

スポーツ教室紹介動画や最新情報を発信しております

開発公社スポーツプロモーション
ID: @464bsjyv

下記の鳥屋野総合体育館をお友だち登録いただくと、教室の休講連絡・イベント案内などが配信されます。みなさま、是非友だち登録をお願いいたします!!
(現在、教室の休講案内はLINEの配信・ホームページでの案内となります。施設側から参加者の皆さまへの電話連絡はいたしませんのでご了承ください!!)

鳥屋野総合体育館
ID: @430iplzv

