

# 鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2023年度 秋期 (9月~12月)

【申込期間：7/3(月) ~8/13(日)】

※一部教室は3月まで開催いたします。



※ 定員に達していない教室は随時、申込を受け付けます。

【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。

9/6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												会場	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 (13)	2 (14)	3 (15)	4 (16)	5 (17)	6 (18)	7 (19)	8 (20)	9	10	11	12										
1回参加できます♪ 産後ママヨガ	★★ (やさしい)	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20							柔道場	月	10:30 ▼ 11:15	福岡こづえ	1歳未満の子を持つ 産後ママ	60名	2800円 (1回参加 700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。※1回参加券をご用意して おりますので、お試しのご参加も可能です。	※
バドミントン ・初級コース ・中級コース	★★★ (ふつう)	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			中体育室	月	9:45 ▼ 11:30	バド協会 船川和子 早戸多美恵	15歳以上の 初級・中級者	初級 中級 各10名	8400円	7560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、空振りやダブルフォールトを減らす練習を行います。 (中級)各ストローク、ショットの精度を上げ、ゲームを楽しむこと までを目標とします。	※
1回参加できます♪ ほぐれるヨガ (月)	★★ (やさしい)	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4			柔道場	月	13:00 ▼ 14:00	奈美恵	15歳以上	60名	4800円 (1回参加 700円)	4320円	ヨガエクササイズです。身体の中がみを矯正、リンパの流れ や血行促進、筋力のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上し ます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しで 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)	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4			柔道場	月	14:10 ▼ 15:00	奈美恵	15歳以上	60名	4800円 (1回参加 700円)	4320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す。※1回参加 券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	★★★ (ふつう)	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			中体育室	月	13:20 ▼ 14:10	園山優子	15歳以上	60名	4800円 (1回参加 700円)	4320円	「多く」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。「強引」動作はほとんどありませんので、膝・腰にやさしい強度です。 もちろん初級の方も楽しめます。※1回参加券をご用意して 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)	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			中体育室	月	14:30 ▼ 15:30	高野睦子	高齢者	60名	3600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 目的とした運動を行います。ゆったりとしたテンポの曲を使用します。中高 齢者の方にオススメです。※1回参加券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	★★★ (きつい)	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			研修室	月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上	20名	6000円	5400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す。	※
ピラティス (夜)②	★★★ (きつい)	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			研修室	月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上	20名	6000円	5400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す。	※
1回参加できます♪ シェイプアップ エアロビクス	★★★★ (やさしい)	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5			中体育室	火	9:45 ▼ 10:45	寺山直子	15歳以上	60名	4800円 (1回参加 700円)	4320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 としたエクササイズです。※1回参加券をご用意して 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)	★★★★ (きつい)	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5			中体育室	火	10:55 ▼ 11:50	トシ ユウスケ	15歳以上	60名	4800円 (1回参加 700円)	4320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回参加券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	★★★ (きつい)	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	研修室	火	10:00 ▼ 10:45	嶽間愛美	15歳以上	20名	7200円	6480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。	※
バレトン ソール・シンセシス	★★★ (きつい)	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	研修室	火	11:00 ▼ 11:50	岡 千裕 (代行) 木村 智恵子	15歳以上	20名	7200円	6480円	ニューヨーク発の、フィットネスとバレエとヨガを融合させた新感覚工 具クラスです。体幹を鍛え体を引き締めるとともに、柔軟性をアップ し、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。	※
骨盤エクササイズ (昼)	★★★ (ふつう)	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	研修室	火	13:15 ▼ 14:15	宮嶋久恵	15歳以上	20名	6600円	5940円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなポ ジティヴな手を入れたら、ほっそ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)	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	剣道場	水	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 渡辺久久	15歳以上	80名	7200円	6480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	★★★ (きつい)	9/20	10/4	10/11	10/25	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13			研修室	水	11:15 ▼ 12:15	宮嶋久恵	15歳以上	20名	6000円	5400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♪ ヨガレッツ	★★ (やさしい)	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	柔道場	水	13:15 ▼ 14:15	小林真弓	15歳以上	60名	5700円 (1回参加 700円)	5130円	ヨガの要素を中心に、全身を調整するストレッチで構成されていま す。きれいな動きを効率的に体に行き渡らせることで、身体各部の筋力増 強を、体の向上・心身のリラクゼーションを目的としています。※1回 参加券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	★★★ (ふつう)	9/20	10/4	10/11	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6			研修室	水	19:00 ▼ 20:00	ハーウオウ ファイナル 五十嵐早奈恵	15歳以上	20名	6000円	5400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。激しい動きはありませんが、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)	9/27	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6			大体育室	水	19:30 ▼ 20:30	ミズ ヒロオミ カズシ	15歳以上	120名	4800円 (1回参加 700円)	4320円	全曲の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回参加券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)	★★★ (ふつう)	9/21	9/28	10/5	10/19	10/26	11/16	11/30	12/7					研修室	木	9:45 ▼ 10:45	古川春平	15歳以上	20名	4800円	4320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す。	※
骨盤 コンディショニング	★★★ (ふつう)	9/21	9/28	10/5	10/19	10/26	11/16	11/30	12/7					研修室	木	11:00 ▼ 12:00	古川春平	15歳以上	20名	4800円	4320円	ストレッチボールやコンディショニングボールを用いて、身 体のゆがみを正常な状態に戻す運動を行います。ポッコリお ななかながら気になる方や美しいボディラインを目指す方におすす です。	※
二十四式太極拳 (復習編)	★★★ (やさしい)	10/5	10/26	11/16	11/30	12/7	12/21	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	2/29	剣道場	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	4600円	4140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。	※
1回参加できます♪ ZUMBA GOLD	★★★ (ふつう)	9/21	9/28	10/19	11/30									中体育室	木	10:45 ▼ 11:30	林 美紗	15歳以上	50名	1900円 (1回参加 700円)	1710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。※1回参加券をご用意 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♪ ZUMBA (午前)	★★★★ (きつい)	9/21	9/28	10/19	11/30									中体育室	木	11:45 ▼ 12:30	林 美紗	15歳以上	50名	1900円 (1回参加 700円)	1710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。※1回参加券をご用意して 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♪ ZUMBA (夜)	★★★★ (きつい)	9/21	9/28	10/19	11/30									中体育室	木	20:00 ▼ 20:45	林 美紗	15歳以上	50名	1900円 (1回参加 700円)	1710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。※1回参加券をご用意して 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♪ やさしい健康	★★ (やさしい)	9/21	9/28	10/19	10/26	11/16	11/30							中体育室	木	13:10 ▼ 14:10	スタッフ	高齢者	50名	1400円 (1回参加 300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。分かりやす 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。※1回参加券をご用意 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♪ シニアのための リズムダンス エクササイズ	★★ (やさしい)	9/21	9/28	10/19	10/26	11/16	11/30							中体育室	木	14:20 ▼ 15:10	小林真弓	高齢者	60名	2100円 (1回参加 500円 シニア割引対象外)		馴染みのある楽曲に合わせて動くリズムダンスエクササイズ です。ゆったりとしたテンポの曲を使用します。中高年齢者 の方にオススメです。※1回参加券をご用意して 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 (木)	★★ (やさしい)	9/21	9/28	10/19	10/26	11/16	11/30							中体育室	木	19:00 ▼ 19:45	講師が変わりました! 横浜 誠	15歳以上	60名	2800円 (1回参加 700円)	2520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回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能 です。	※
ほぐれるヨガ(木)	★★ (やさしい)	9/21	9/28	10/5	10/19	10/26	11/16	11/30	12/7					研修室	木	13:10 ▼ 14:10	奈美恵	15歳以上	20名	4800円	4320円	ヨガエクササイズです。身体の中がみを矯正、リンパの流れ や血行促進、筋力のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上し ます。	※
骨盤エクササイズ(夜)	★★★ (ふつう)	9/21	9/28	10/5	10/26	11/30	12/7	12/21						研修室	木	18:30 ▼ 19:15	宮嶋久恵	15歳以上	20名	4200円	3780円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなポ ジティヴな手を入れたら、ほっそ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)	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	1/12	剣道場	金	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 高木亜二	15歳以上	80名	6100円	5490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	★★★ (ふつう)	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1			大体育室	金	13:30 ▼ 14:30	スタッフ	中高年齢者	100名	3000円 (1回参加 500円)	2700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 目的とした運動を行います。ゆったりとしたテンポの曲を使用します。中高 年齢者の方にオススメです。※1回参加券をご用意して おりますので、お試しのご参加も可能です。	※
adidas YOGA	★★★ (ふつう)	9/22	9/29	10/6	10/13	10/27	11/10	11/24	12/1	12/8				研修室	金	12:45 ▼ 13:30	宮嶋久恵	15歳以上	20名	5400円	4860円	adidas YOGA はポーズと呼吸を運動させるアシタンクヨガのスタ 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、効果的に美しく美しい体を目指 します。	※
ピラティス(金)	★★★ (ふつう)	9/22	9/29	10/6	10/13	10/27	11/10	11/24	12/1	12/8				研修室	金	13:45 ▼ 14:30	宮嶋久恵	15歳以上	20名	5400円	4860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す。	※
あなたのための トレーニングメニュー づくりです!	★★ (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し ます。	▲			

