



# 東総合スポーツセンター スポーツ教室プログラム一覧 2023 秋

※教室開催までに日程が変更になる場合がございます。  
HPにて、ご確認頂けます。



会場：メインアリーナ・サブアリーナ

(注) 1回体験は締切後、定員に余裕のある教室のみ参加可能となります。

2023.7.5 付

教室名	運動強度	曜日	時間	日程										予備日		講師名	対象	定員	参加料	参加料 (65歳以上)	1回 体験	内容	紹介 キャン ペーン
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩										
上級者卓球 (月曜日)	★ × 3.5	月	10:00 ▼ 12:00	9/11	10/2	10/16	11/6	11/13	12/4	12/11	ありがとうございます。定員に達しました。				宮尾伊三男 藤田紀良	※5	30名	5,000円	4,500円	×	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	×	
中級者卓球	★ × 3.5	月	13:00 ▼ 15:00	9/11	10/2	10/16	11/6	11/13	12/4	12/11			12/18		宮尾伊三男 藤田紀良	※5	30名	5,000円	4,500円	×	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。	×	
初級者卓球	★ × 3.0	火	10:00 ▼ 12:00	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	宮尾伊三男	※5	30名	7,200円	6,480円	×	基本動作の練習を行ないながら、仲良く楽しくレベルアップしましょう！	×
★おすすめ★ いきいき健康	★ × 2.0	木	13:30 ▼ 14:30	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16		12/7	12/14	スタッフ	※6	50名	2,700円	2,430円	500円	やさしい強度で運動を行います。運動が苦手な方も安心して参加できます。	×
★おすすめ★ 健幸サポート トレーニング	★ × 2.0	金	9:40 ▼ 10:40	9/15	9/22	10/6	10/13	10/20	11/10	11/24			12/1	12/8	スタッフ	※5	30名	2,100円	1,890円	500円	毎回、筋力トレーニングとウォーキングをしっかり行い、健幸づくりをサポートします。	○	
上級者卓球 (金曜日)	★ × 3.5	金	10:00 ▼ 12:00	9/15	9/22	10/6	10/13	11/10	11/24	12/1			12/8	12/15	宮尾伊三男 藤田紀良	※5	30名	5,000円	4,500円	×	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	×	
初心者入門 バウンドテニス	★ × 2.0	金	13:00 ▼ 15:00	9/15	9/22	10/6	10/13	11/10	11/24	12/1			12/8	12/15	東区バウンドテニス 連絡協議会	※5	40名	5,000円	4,500円	1,000円	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。	×	
はじめてエアロ	★ × 3.0	火	18:45 ▼ 19:45	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21		12/5	12/12	大塚歩	※5	60名	4,300円	3,870円	700円	音楽に合わせて楽しくからだを動かす有酸素運動です。どなたでも安心してご参加頂けるプログラムです。	○
からだにやさしい ヨガ	★ × 2.0	火	20:00 ▼ 21:00	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21		12/5	12/12	hitomi	※5	60名	4,300円	3,870円	700円	筋肉を気持ちよく伸ばしたり、関節の柔軟性を向上させます。初心者の方も気軽に参加できます。	○
ヨガ (午前)	★ × 2.0	水	10:00 ▼ 11:00	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15		11/22	12/6	田村美菜子	※5	60名	3,800円	3,420円	700円	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。ヨガの基本を練習できます。	×	
ズンバ	★ × 4.0	水	11:30 ▼ 12:15	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18					11/8	11/15	林美沙	※5	60名	2,400円	2,160円	700円	ラテンのリズムに合わせてダンスを行います。ストレス発散できますよ！	×	
ソフトエアロビクス	★ × 3.0	水	13:15 ▼ 14:15	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15		11/22	12/6	寺山直子	※5	70名	3,800円	3,420円	700円	運動強度の低い(ローインパクト)エアロビクスダンスです。ストレス発散に最適！	×	
脂肪燃焼プログラム ～入門編～	★ × 3.0	水	14:45 ▼ 15:45	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15		11/22	12/6	斎藤博俊	※5	50名	3,800円	3,420円	700円	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIITトレーニングプログラム入門編	×	
キッズホップ	★ × 2.0	水	16:45 ▼ 17:45	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15		11/22	12/6	カモ	※1	40名	2,800円	—	×	小学生対象にヒップホップを中心としたダンスを楽しくリズム感を養います。	×	
ヨガ (夜)	★ × 2.0	水	18:40 ▼ 19:40	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15		11/22	12/6	福岡こづえ	※5	40名	3,800円	3,420円	700円	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。ヨガの基本を練習できます。	×	
ボクシング エクササイズ (夜)	★ × 4.0	水	20:00 ▼ 21:00	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15		11/22	12/6	GEN	※5	45名	3,800円	3,420円	700円	音楽に合わせてパンチを打ちます。日頃のストレス発散にオススメです。	×	
<b>NEW</b> 太極拳(木)	★ × 2.5	木	9:30 ▼ 11:00	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	12/7	12/14	3/14	3/21	新潟県太極拳連盟 高木 啓二	※5	50名	6,400円	5,760円	500円	奥が深い太極拳に触れながら継続して身体を動かし健康づくりに役立てましょう。	×
ラテン健康ダンス	★ × 3.0	木	11:30 ▼ 12:30	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16		12/7	12/14	村井加津子	※5	40名	3,800円	3,420円	700円	明るく陽気な曲に合わせてステップを踏み、おなか周りを効果的に絞るダンスエクササイズです。	○	

※教室開催までの日程変更はHPでご案内いたしますので、ご確認をお願い致します。  
後の急な変更はLINEにて配信致します。予めご了承ください。

044

### 【参加対象】

※1：小学生 ※2：小学1・2年 ※3：小学3～5年  
※4：中学生以上（中学生は保護者同伴で参加可）  
※5：15歳以上（中学生は除く）  
※6：45歳以上 ※7：65歳以上

### 【いきいきポイント】

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お支払い時に  
100ポイント還元されます。  
(一覧全教室がポイント対象です。)

### 【障がい者割引】

参加料が半額となります。  
※登録時に手帳の提示が必要です。  
※シニア割引との併用不可  
※いきいきポイントによる減額可能です。

### 【ホームページ】



### 【開発公社LINE】



### 【東スポLINE】



### 【YouTube】



【申込・問合せ先】東総合スポーツセンター  
〒950-0863 東区はなみずき3-4-1  
TEL：025-272-5150 FAX：025-272-5156  
mail：touspo@niigata-kaikou.jp

↑↑↑HP・LINEなど、さまざまな情報を発信しています。↑↑↑





# 東総合スポーツセンター スポーツ教室プログラム一覧 2023 秋



会場：研修室

(注) 1回体験は締切後、定員に余裕のある教室のみ参加可能となります。

教室名	運動強度	曜日	時間	日程										予備日		講師名	対象	定員	参加料	参加料(65歳以上)	1回体験	内容	紹介 キャン ペーン
				(1) (11)	(2) (12)	(3) (13)	(4) (14)	(5) (15)	(6) (16)	(7) (17)	(8) (18)	(9) (19)	(10) (20)										
太極拳(月)	★ × 2.5	月	9:30 ▼ 11:00	9/11	10/2	10/16	10/30	11/6	11/13	12/4	12/11	12/18	1/15	3/11	3/18	野口真奈美	※5	30名	5,800円	5,220円	600円	奥が深い太極拳に触れながら継続して身体を動かし健康づくりに役立てましょう。	×
ベーシックステップ (初級者向け)	★ × 2.5	月	11:30 ▼ 12:30	9/11	10/2	10/16	10/30	11/6	11/13	12/4				12/11	12/18	橋本浩司	※5	30名	4,200円	3,780円	900円	音楽に合わせてながらステップ台と呼ばれる踏み台を使って昇降運動を行うエクササイズです。	×
骨盤調整 エクササイズ	★ × 2.0	月	13:00 ▼ 14:00	9/11	10/2	10/16	10/30	11/6	11/13	12/4						宮嶋久恵	※5	25名	4,200円	3,780円	900円	骨盤が歪みにくい身体作りを目的とした筋力・バランスのトレーニングを行います。	×
骨盤リセット	★ × 3.0	月	19:30 ▼ 20:30	9/11	10/2	10/16	10/30	11/6	11/13	12/4				12/11	12/18	中村香織	※5	25名	4,200円	3,780円	900円	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら、歪みを調整していきます。	×
フラダンス (午前)	★ × 2.0	火	11:30 ▼ 12:30	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	丸山友美	※5	25名	6,000円	5,400円	900円	年齢に関係なくハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	×
ピラティス (夜)	★ × 3.0	火	18:45 ▼ 19:45	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28						5,400円	4,860円	900円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	×	
脂肪燃焼 ~Burning up~	★ × 4.0	火	20:00 ▼ 21:00	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	斎藤博俊	※5	25名	6,000円	5,400円	900円	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIITトレーニングプログラム	○
からだ調整 エクササイズ	★ × 2.0	水	10:00 ▼ 11:00	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	信田純一	※5	25名	6,000円	5,400円	900円	ご自身の身体の歪みを調整し、動きやすい身体を取り戻すためのエクササイズを行います。	×
背骨 コンディショニング	★ × 2.5	水	11:30 ▼ 12:30	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	鷲尾紋子	※5	25名	6,000円	5,400円	900円	誰でも出来る簡単な動きで背骨の歪みを整え、心身の不調を改善するプログラムです。	×
バレトン ソール・シンセシス	★ × 3.0	水	13:00 ▼ 13:45	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22		12/6	12/13	酒井彩子	※5	25名	5,400円	4,860円	900円	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせた動きで体幹を鍛え、美しい身体を目指します。	×
骨盤ヨガ	★ × 3.0	水	14:00 ▼ 14:45	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22		12/6	12/13	酒井彩子	※5	25名	5,400円	4,860円	900円	骨盤周りを意識した全身の筋肉をほぐしたり強化したりできるヨガ	○
身体ほぐほぐ ストレッチヨガ	★ × 3.0	木	10:15 ▼ 11:15	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/26	11/9	12/7	12/14		12/21		宮嶋久恵	※5	25名	5,400円	4,860円	900円	ボール・テニスボールも使いながら身体のゆがみや柔軟性を高めていきます。	×
ヨガ&ピラティス	★ × 2.5	木	11:30 ▼ 12:30	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/26	11/9	12/7	12/14		12/21		宮嶋久恵	※5	25名	5,400円	4,860円	900円	ヨガとピラティスを組み合わせるエクササイズです。	×
木曜 フラダンス	★ × 3.0	木	19:30 ▼ 20:30	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	五十嵐早奈恵	※5	25名	6,000円	5,400円	900円	年齢に関係なくハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	○
ピラティス (午前)	★ × 3.0	金	9:30 ▼ 10:30	9/15	9/22	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17	11/24	12/1						5,400円	4,860円	900円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	×	
ゆったり健康	★ × 1.0	金	13:30 ▼ 14:30	9/15	9/22	10/6	10/13	11/10	11/24	12/1				12/8	12/15	スタッフ	※7	25名	1,600円	—	400円	各回によって椅子に座って出来るゆったりピクニックや簡単な筋力トレーニングを行います。	×
金曜 フラダンス	★ × 3.0	金	18:45 ▼ 19:45	9/15	9/22	10/6	10/13	11/10	11/24	12/1				12/8	12/15	丸山友美	※5	25名	4,200円	3,780円	900円	年齢に関係なくハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	○
タヒチアン ダンス	★ × 4.0	金	20:00 ▼ 21:00	9/15	9/22	10/6	10/13	11/10	11/24	12/1				12/8	12/15	丸山友美	※5	25名	4,200円	3,780円	900円	ウエスト、背中に効果的な運動です。基礎代謝アップのインナーマッスルも楽しく鍛えられます。	○

教室カードはお持ちですか？ お持ちでない方は当施設にて事前登録をお願い致します！

※教室開催までの日程変更はHPでご案内いたしますので、ご確認をお願い致します。  
開催後の急な変更はLINEにて配信致します。予めご了承ください。

<申込方法>

申込期間：令和5年 7月 16日(日)～ 8月 20日(日)

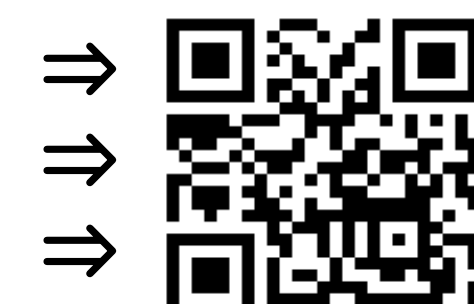
次の①～④の方法でお申し込みください。

①ホームページ専用申込フォーム ②メール ③窓口 ④FAX

※②④で申込の場合は下記必要事項を明記してください。

・会員番号 ・氏名(ふりがな) ・教室名(複数ある場合はすべて記入)

ホームページ  
専用申込  
フォームは  
こちらから



申込が少数の教室は中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

