鳥屋野総合体育館　スポーツプログラムガイド　2024年度　夏期　（7月～8月）

【申込期間：5/26(日) ～6/9(日)】

★ 定員に達していない教室・キャンセルが
発生した教室は先着で申込受付いたします。

【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。

7/24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。

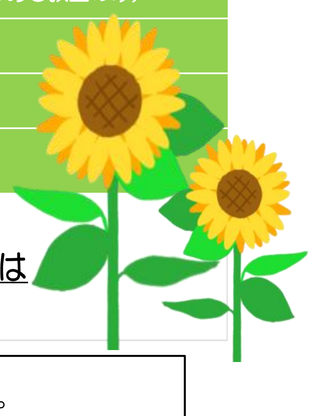
教室名	運動強度 ★×5（きつい）↑ ★×1（やさしい）	日程 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	会場	曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	65歳以上割引	内容	申込方法
やさしいピラティス	※申込終了!!	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26								武道館会議室	月	14:10▼15:00	奈美恵	15歳以上	18名	3000 円	2700円	身体の奥深くにある筋肉（コア）を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
ピラティス（夜）①	※申込終了!!	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26								研修室	月	18:30▼19:30	古川春平	15歳以上	23名	3000 円	2700円	身体の奥深くにある筋肉（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	※申込終了!!	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26								研修室	月	19:40▼20:40	古川春平	15歳以上	23名	3000 円	2700円		
ケア＆トレーニング	※申込終了!!	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27								研修室	火	10:00▼10:45	鍬間愛美	15歳以上	23名	3000 円	2700円	日常に取り入れたいセルフケや、症状別の対処法が学べます。教室当日の参加者の身体に合わせて、メニューをその場で組み立て実践していくので、毎回違った感覚で楽しく参加できます。良質な体の使い方を習得したい人にオススメです。	※
バレトン ソール・シンセシス	※申込終了!!	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27								研修室	火	11:00▼11:50	小山千裕	15歳以上	23名	3000 円	2700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エクササイズです。体幹を鍛えて体を引き締めるとともに、柔軟性もアップ！ 激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。	※
骨盤エクササイズ（昼）	※申込終了!!	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27								研修室	火	13:15▼14:15	宮嶋久恵	15歳以上	23名	3000 円	2700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、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすめです。	※
からだバー®	※申込終了!!	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28								研修室	水	10:00▼10:45	鍬間愛美	15歳以上	20名	3000 円	2700円	からだバー®という木製のツールを使って、現代人の悩みに多いコリ・冷えの解消を中心に、不調の原因となるものを取り除いて心身の健康度を上げます。運動が苦手な方、身体状態が心配な方、リハビリ中の方、どなたでも簡単に楽しくできるやさしいプログラムです。	※
ヨガ＆ピラティス	※申込終了!!	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28								研修室	水	11:15▼12:15	宮嶋久恵	15歳以上	23名	3000 円	2700円	ヨガとピラティスを融合したエクササイズです。	※
ヨガレッチ ★	★★（やさしい）	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	※先着:5名様							研修室	水	13:15▼14:15	小林真弓	15歳以上	23名	3000 円	2700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。きれいな酸素を効果的に体内に取り込む呼吸法で、身体深部の新陳代謝を高め、体力の向上・心身のリラックスを目的としています。	※
フラダンス ★	★★★（ふつう）	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	※先着:6名様							研修室	水	19:00▼20:00	ハーラウオヴァイウル五十嵐早奈恵	15歳以上	23名	3000 円	2700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。	※
からだリセットヨガ ★	★★★（ふつう）	7/26	8/2	8/9	8/16	8/30	※先着:3名様							研修室	金	12:45▼13:30	宮嶋久恵	15歳以上	23名	3000 円	2700円	身体をほぐしながら、日頃の疲れやストレスをリセット。心と身体のバランスを整え、心地よさを実感できます。	※
ピラティス（金） ★	★★★（ふつう）	7/26	8/2	8/9	8/16	8/30	※先着:1名様							研修室	金	13:45▼14:30	宮嶋久恵	15歳以上	23名	3000 円	2700円	身体の奥深くにある筋肉（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 つくります！	★★（やさしい）	通年（水曜日か土曜日）※ただし、祝祭日と７・８月の土曜日を除く 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た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ご指導いたします。	▲

※『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 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	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回参加できます♪ サマーアクア エクササイズ ★	★★★～★★★★★（ふつう～きつい）	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	※先着:17名様							屋内プール	月	9:00▼9:45	鍬間愛美	15歳以上の女性	90名	3600 円（1回参加1000円）	3240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。 膝や腰に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用のﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑですので、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、お試しでのご参加も可能です。	※
ナイト水泳 サマー短期 はじめてクロール背泳ぎコース ※申込終了!!		7/12	7/16	7/19	7/23	7/26	7/30	8/2	8/6	8/9	8/16	8/20	8/23	屋内プール	火・金	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	4300 円 別途入場料必要	3870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。	※
ナイト水泳 サマー短期 しっかりクロール背泳ぎコース ※申込終了!!																		ｸﾛｰﾙで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。	

【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、6月9日(日)（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



【重要!!】最少開催人数が設定されています。
申込〆切の時点で各教室、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。

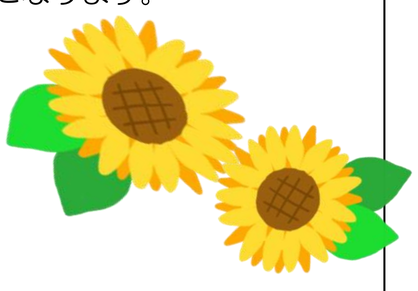
※ 申込み方法が「※」、「■」の場合は事前に会員登録が必要です。
　本人確認ができる証明書をお持ちになり、体育館窓口までお越しください。

※ 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。

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。
※2024年度中に65歳を迎えられる方も対象になります。

・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。

【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

ホームページ
【にいがたスポーツ情報ナビ】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課
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