

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2024年度 冬期 (1月~3月)



【申込期間：11/17(日)~12/8(日)】

【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。

11/18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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
1回参加できます♪ 産後ママヨガ	★★ (やさしい)	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10								柔道場	月	10:30 ▼ 11:15	福間こづえ	対象が変わりました！ 2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。2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)	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10							中体育室	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13名	5800円	5220円	(4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ところまでを目標とします。 (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標とします。	※
1回参加できます♪ ほぐれるヨガ (月)	★★ (やさしい)	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10							柔道場	月	13:00 ▼ 14:00	奈美恵	15歳以上	60名	3300円 (1回参加 700円)	2970円	ヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、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します。※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。	※
やさしいピラティス	★★ (やさしい)	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10							武道館会議室	月	14:10 ▼ 15:00	奈美恵	15歳以上	18名	4200円	3780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。	※
1回参加できます♪ ソフト エアロビクス	★★★ (ふつう)	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10							中体育室	月	13:20 ▼ 14:10	園山優子	15歳以上	60名	3300円 (1回参加 700円)	2970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。「歩く」動作はほとんどありませんので、膝・腰にやさしい運動です。もちろん初めての方も楽しめます。※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。	※
シニアエクササイズ	★★ (やさしい)	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10							中体育室	月	14:30 ▼ 15:30	高野睦子	高齢者	60名	2500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みながらもしっかり行います。また同年代がたくさん集まりますので、仲間もできて嬉しい教室です。	※
ピラティス (夜)①	★★★ (ふつう)	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	3/3	3/10							研修室	月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上	23名	4200円	3780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	★★★ (ふつう)	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	3/3	3/10							研修室	月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上	23名	4200円	3780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。	※
1回参加できます♪ シェイプアップ エアロビクス	★★★★ (ややきつい)	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4							中体育室	火	9:45 ▼ 10:45	寺山直子	15歳以上	60名	3300円 (1回参加 700円)	2970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にしたクラスです。※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♪ ボディコンパット 45(火)	★★★★ (ややきつい)	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4							中体育室	火	10:55 ▼ 11:50	スタッフ	15歳以上	60名	3300円 (1回参加 700円)	2970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ーに変換して実践します。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。	※
ケア&トレーニング	★★★ (ふつう)	1/7	1/14	1/28	2/4	2/18	2/25								研修室	火	10:00 ▼ 10:45	楢間愛美	15歳以上	23名	3600円	3240円	日常に取り入れたセルフケアや、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 ゾール・シンセシス	★★★ (ふつう)	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4							研修室	火	11:00 ▼ 11:50	小山千裕	15歳以上	23名	4200円	3780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斬新なエクササイズです。体幹を鍛えて体を引き締めることにも、柔軟性をアップ！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。	※
骨盤エクササイズ (昼)	★★★ (ふつう)	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4							研修室	火	13:15 ▼ 14:15	宮嶋久恵	15歳以上	23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。	※
からだパー®	★ (やさしい)	1/8	1/15	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/12						研修室	水	10:00 ▼ 10:45	楢間愛美	15歳以上	20名	4800円	4320円	からだパー®という最新のツールを使って、現代人の悩みに多いコリ、冷えの解消を中心に、不眠の原因となるものを取り除いて心身の健康を上げます。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。	※
はじめよう！ 太極拳(水) (二十四式)	★★ (やさしい)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5						剣道場	水	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 渡辺芳久	15歳以上	100名	2800円	2520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)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5						研修室	水	11:15 ▼ 12:15	宮嶋久恵	15歳以上	23名	4800円	4320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)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5						研修室	水	13:15 ▼ 14:15	小林真弓	15歳以上	23名	4800円	4320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。きれいな線美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、体力的向上・心身のリラックスを促しています。	※
フラダンス	★★★ (ふつう)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5						研修室	水	19:00 ▼ 20:00	ハラウオ ヴァイウル 五十嵐早奈恵	15歳以上	23名	4800円	4320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。	※
ボディコンパット	★★★★ (きつい)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5							中体育室	水	19:40 ▼ 20:40	時間が変わりました！ スタッフ	15歳以上	60名	3300円	2970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ーに変換して実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。	※
ピラティス(午前)	★★★ (ふつう)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27								研修室	木	9:45 ▼ 10:45	古川春平	15歳以上	23名	3600円	3240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。	※
骨盤 コンディショニング	★★★ (ふつう)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27								研修室	木	11:00 ▼ 12:00	古川春平	15歳以上	23名	3600円	3240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。ポッコリおなか気になる方や美しいポ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)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27								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	2100円	1890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)	1/16	2/6	2/20	2/27										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)	1/16	2/6	2/20	2/27										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♪ やさしい健康	★★ (やさしい)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27								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。	※
シニアのための リズムダンス エクササイズ	★★ (やさしい)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27								中体育室	木	14:20 ▼ 15:10	小林真弓	高齢者	60名	2100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。ゆっくりとしたテンポの曲を使用します。中高年齢者の方におススメです。	※
ボディコンパット45 (木)	★★ (やさしい)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27								中体育室	木	19:00 ▼ 19:45	横浜 誠	15歳以上	70名	2800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ーに変換して実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。	※
1回参加できます♪ ZUMBA (夜)	★★★★ (きつい)	1/16	2/6	2/20	2/27										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。	※
ほぐれるヨガ(木)	★★ (やさしい)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27								研修室	木	13:10 ▼ 14:10	奈美恵	15歳以上	23名	3600円	3240円	ヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、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します。	※
骨盤エクササイズ(夜)	★★★ (ふつう)	1/16	1/30	2/6	2/20	2/27	3/6								研修室	木	18:30 ▼ 19:15	宮嶋久恵	15歳以上	23名	3600円	3240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)	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28								剣道場	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	2100円	1890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♪ ハツラツ健康	★★★ (ふつう)	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28							中体育室	金	13:30 ▼ 14:30	斎藤博俊	中高年齢者	50名	3300円 (1回参加 700円)	2970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みながらもしっかり行います。また同年代がたくさん集まりますので、仲間もできて嬉しい教室です。※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。	※
からだリセットヨガ	★★★ (ふつう)	1/10	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28								研修室	金	13:15 ▼ 14:00	時間が変わりました！ 宮嶋久恵	15歳以上	23名	3600円	3240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)	1/10	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28								研修室	金	14:15 ▼ 15:00	時間が変わりました！ 宮嶋久恵	15歳以上	23名	3600円	3240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 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ご指導いたします。	▲			

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2024年度 冬期 (1月~3月)



【申込期間：11/17(日)~12/8(日)】

【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。

11/18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(ふつ) ★×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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12													
1回参加できます♪ アクアエクササイズ	★★★★★ (ふつ~きつ)	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3										屋内プール	月	10:00 ▼ 10:45	飯間愛美	15歳以上の女性	90名	4300円 (1回参加 1000円)	3870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。水中ダンスや水中ジョギングなど、安全な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。	※
やさしい プールの健康	★★ (やさしい)	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11										屋内プール	火	14:00 ▼ 14:50	スタッフ	高齢者	30名	700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。水中ダンスを使用した筋力トレーニングやレクリエーションなど安全な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。	※
午後の水泳	クロール 背泳ぎ コース ★★ (やさしい)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5							屋内プール	水	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの苦手な方 クロールで25m程度 泳げる15歳以上	10名	2800円 別途入場料 必要	2520円	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。	※	
	ゆったり 平泳ぎ コース ★★★ (ふつ)																			加~で50m 平泳ぎで25m 泳げる 15歳以上	16名			平泳ぎの基本を習得し、25m泳げることを目指します。		
ナイト水泳	はじめて クロール 背泳ぎ コース ★★ (やさしい)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5							屋内プール	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	2800円 別途入場料 必要	2520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。	※	
	しっかり クロール 背泳ぎ コース ★★★ (ふつ)																			加~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。		
女性の ための水泳	はじめて クロール 背泳ぎ コース ★★ (やさしい)	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28									屋内プール	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	4300円	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。	※	
	しっかり クロール 背泳ぎ コース ★★★ (ふつ)																			加~で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。		
	平泳ぎ コース ★★★ (ふつ)																			加~で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。		
	バタフライ コース ★★★★ (きつ)																			加~で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)	★★★★ (きつ)															屋内プール		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フットポイントレッスンを行います。	●	

【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、12月8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・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
こちらからご覧いただけます

※ 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り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。

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