

R7年度 亀田総合体育館 夏期スポーツ教室プログラムガイド

お申込は
こちらから！



ホームページQR

種類豊富な亀田総合体育館のスポーツ教室♪
お気に入りの教室を見つけて、夏の暑さに負けない体づくりを目指しましょう！！

No	スクール名	会場	講師	日程											予備日	曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪									
1	強度：★★★★☆ フィットネスエアロ		佐久間 好美	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9			9/16	火	10:00 ▼ 10:45	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	筋トレとエアロビクスを組み合わせて、普段使わない筋肉や関節をしっかり動かしながら気持ちよく全身運動を行います。運動不足を解消したい方におすすめのレッスンです。	5月25日 (日) ▼ 6月20日 (金)
2	強度：★★★★☆ バランスアップ &ストレッチケア		佐久間 好美	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9			9/16	火	11:00 ▼ 11:50	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	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機能改善プログラムです。	
3	強度：★★★★☆ 赤ちゃん体操		佐久間 好美	市報・HP・館内掲示等でお知らせいたします。																		様々な動きで赤ちゃんの平衡感覚を養い、向き癖を治す体操も行います。	館内掲示 HP掲載後 抽選
4	強度：★★★★☆ 骨盤エクササイズ		中村 香織	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9			9/16	火	15:25 ▼ 16:25	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	骨盤のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。ボディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。	
5	強度：★★★★☆ 火曜ヨガ(夜)19		水 澤 睦	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9			9/16	火	19:00 ▼ 19:55	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
6	強度：★★★★☆ 火曜ヨガ(夜)20		水 澤 睦	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9			9/16	火	20:05 ▼ 21:00	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
7	強度：★★★★☆ ファイティングシェイプ		G E N	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17		9/24	水	10:00 ▼ 10:50	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて身体を動かしながらパンチやキックを放ちます。シェイプアップはもちろん、ストレス発散など精神衛生の効果も期待できます。	
8	強度：★★★★☆ 姿勢改善エクササイズ		G E N	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17		9/24	水	11:00 ▼ 11:50	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に身体を動かし、健康増進を目指します。	
9	強度：★★★★☆ タオルdeロコモ予防EX		城 元 剛	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17		9/24	水	13:30 ▼ 14:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	タオルを使って運動します。運動初心者の方もご参加頂けます。体の動きを確認し、肩や腰痛の予防・改善にお勧めです。ロコモティブシンドローム予防にもなります。	
10	強度：★★★★☆ 水曜ヨガ(夜)	ミ	木村 智恵子	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17		9/24	水	19:00 ▼ 19:55	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
11	強度：★★★★☆ はじめての やさしいピラティス	テ	竹野 美希	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17		9/24	水	20:15 ▼ 21:00	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	深い呼吸を意識しながら正しい姿勢と、美しくバランスのとれたしなやかな身体づくりを目指します。	5月25日 (日)
12	強度：★★★★☆ チャレンジ ステップエクササイズ	ン	鍛間 愛美	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18		9/25	木	9:45 ▼ 10:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	反復少く難度の高い動作を組み合わせた構成でテンパよく動くため、脂肪燃焼はもちろん、加齢とともに衰える敏捷性の向上も期待できます。ステップエクササイズに慣れた方向けのクラスです。	
13	強度：★★★★☆ やさしい ステップエクササイズ	ル	鍛間 愛美	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18		9/25	木	10:45 ▼ 11:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	ローテンポでシンプルな動きを何度も反復します。体に負担をかけることなく、全身の筋力アップが期待できます。生涯自分の足で歩くために、昇降運動で足腰の強化をしましょう。	
14	強度：★★★★☆ リラックス コンディショニング	ム	鍛間 愛美	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18		9/25	木	11:45 ▼ 12:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	からだ全体をほぐし、筋肉の緊張を緩めて、骨の位置やバランスを整えます。心身ともにリラックス効果のある運動です。	
15	強度：★★★★☆ エアロビクス		石川 美奈子	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18		9/25	木	14:00 ▼ 14:45	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	音楽に合わせて楽しいエアロビクスダンスです。運動不足解消に最適です。	6月20日 (金)
16	強度：★★★★☆ タヒチアンダンス		Halau O waiulu	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18		9/25	木	18:30 ▼ 19:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて気持ちよく踊ることで、精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。中腰の姿勢でステップを踏むことでシェイプアップ効果があります。	
17	強度：★★★★☆ 水曜ヨガ(夜)		木村 智恵子	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18		9/25	木	20:00 ▼ 20:55	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
18	強度：★★★★☆ 美筋ヨガ		小山 千裕	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19		9/26	金	9:45 ▼ 10:35	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	解剖学に基づいて作られた「ほくす+伸ばす+鍛える」の3STEPで効率よく姿勢改善、ボディメイクができるヨガメソッドです。	
19	強度：★★★★☆ ZUMBAゴールド		林 美 紗	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/19					9/26	金	11:00 ▼ 11:45	7回	4,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	初心者・中高齢者向けのズンバです。ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪を燃焼させ、シェイプアップとストレス発散を目指します。	
20	強度：★★★★☆ ZUMBA(全曜)		林 美 紗	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/19					9/26	金	12:00 ▼ 12:45	7回	4,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪を燃焼させ、体のシェイプアップを図りましょう。	
21	強度：★★★★☆ ストレッチヨガ		石川 美奈子	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19		9/26	金	14:00 ▼ 14:50	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ヨガとストレッチを組み合わせて行うエクササイズです。	
22	強度：★★★★☆ ピラティス(昼)		古川 裕美	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19		9/26	金	15:10 ▼ 16:00	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	正しい姿勢と脊柱の伸長を意識しながら動くことで筋バランスを整えます。体幹の強化や柔軟性向上、歪みの改善に効果的です。	
23	強度：★★★★☆ スロートレーニング &コアトレーニング		城 元 剛	7/11	7/18	7/25	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19				9/26	金	20:00 ▼ 21:00	8回	5,200円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	アウター・インナーの筋肉をバランス良く使い、様々なシーンのパフォーマンス向上を目的とした教室です。楽しくレベルアップしましょう！	

R7年度 亀田総合体育館 夏期スポーツ教室プログラムガイド



お申込は
こちらから！

ホームページQR




種類豊富な亀田総合体育館のスポーツ教室♪
お気に入りの教室を見つけて、夏の暑さに負けない体づくりを目指しましょう！！

No	スクール名	会場	講師	日程										予備日	曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間		
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	①										
1	強度:★★★★☆ ゆったり健康	柔 道 場	亀田 スタッフ	7/15	7/22	7/29	8/5	8/26	9/2	9/9				9/16	火	14:00 ▼ 15:00	7回	1,800円	65歳以上の方	40名	椅子に座って楽しく運動します。 体力に自信のない方が対象です。 脚筋力を向上させ転倒予防を行い、いきいきと健康な生活習慣を目指します。	5月25日 (日)		
2	強度:★★★★☆ ルーシーダットン (タイ式ヨガ)		滝澤 ゆうこ	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25		10/2	木	11:00 ▼ 12:00	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名		様々なポーズを呼吸のリズムに合わせ、 流れるように行うタイ式ヨガのエクササイズです。 ヨガの基本の練習も行います。	
3	強度:★★★★☆ いきいきフィットネス		亀田 スタッフ	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25		10/2	木	14:00 ▼ 15:00	10回	3,300円	60歳以上の方	40名		健康で活動的な身体を目指し、筋力トレーニングや軽運動、ストレッチなどを行います。	
4	強度:★★★★☆ いきいき スロートレーニング		城 元 剛	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26		10/3	金	14:00 ▼ 15:00	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	30名		日常生活に最低限必要な体力、筋力、バランスをもう 少し向上させませんか？ 毎日を楽しく過ごしたいあなたにおすすめの教室です。	
5	強度:★★★★☆ フラダンス		紹介	Halau O wailulu	7/15	7/22	7/29	8/5	8/26	9/2	9/9				9/16	火	11:20 ▼ 12:20	7回	3,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名		フラダンスの経験者クラスです。 ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	
6	強度:★★★★☆ はじめてのフラダンス		紹介	Halau O wailulu	7/15	7/22	7/29	8/5	8/26	9/2	9/9				9/16	火	12:30 ▼ 13:30	7回	3,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名		はじめての方向けのフラダンス教室です。 ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。	
7	強度:★★★★☆ 太極拳 (タイチワンダンス)		紹介	野口 真奈美	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24		10/1	水	10:00 ▼ 10:45	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)		40名	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスロースポーツです。 中華風音楽に合わせて心地よく体を動かしていきます。
8	強度:★★★★☆ からだにやさしいヨガ		紹介	大津 ひとみ	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24		10/1	水	11:15 ▼ 12:15	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)		40名	初心者向けのヨガクラスです。 身体をゆっくりほぐしながらじっくりと運動を行います。
9	強度:★★★★☆ バレトン ソール・シンセシス(夜)		紹介	酒 井 彩子	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25		10/2	木	19:30 ▼ 20:20	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)		40名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組み入れた動きで 全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しまし ょう。検定で行います。
37	強度:★★★★☆ シニアテニスステップ アップコース(火)	屋 内 多 目 的 運 動 場	新 潟 市 テ ニ ス 協 会	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16		9/30	火	9:40 ▼ 11:10	10回	13,200円	50歳以上の テニス中級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、テニスの基本動作～応 用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	6月20日 (金)	
38	強度:★★★★☆ テニスステップ アップコース(火)			7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16		9/30	火	11:20 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス中級者 (中学生は除く)	20名	テニス中級者を対象に、テニスの基本動作～応用技術の習 得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。		
39	強度:★★★★☆ シニアテニスステップ アップコース(水)			7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17		9/24	水	9:40 ▼ 11:10	10回	13,200円	50歳以上の テニス中級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、テニスの基本動作～応 用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。		
40	強度:★★★★☆ テニス アドバンスコース(水)			7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17		9/24	水	11:20 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス上級者 (中学生は除く)	20名	テニス上級者を対象に、より実践的な技術練習とゲームを 行います。		
41	強度:★★★★☆ シニアテニス 初心者コース(水)			7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17		9/24	水	13:00 ▼ 14:30	10回	13,200円	50歳以上の テニス初心者 初級者	20名	50歳以上のテニス初心者、ブランクのある方を対象に、ラ ケットの握り方から楽しくテニスの基本練習を行い基本動作 の習得～ゲームができるようになるまでを目指します。		
42	強度:★★★★☆ テニス 初心者コース(金)			7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19		9/26	金	9:40 ▼ 11:10	10回	13,200円	15歳以上の テニス初心者 初級者 (中学生は除く)	20名	テニス初心者、ブランクのある方を対象に、ラケットの握り方 から楽しくテニスの基本練習を行い基本動作の習得～ゲー ムができるようになるまでを目指します。		
43	強度:★★★★☆ テニスステップ アップコース(金)			7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19		9/26	金	11:20 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス中級者 (中学生は除く)	20名	テニス中級者を対象に、テニスの基本動作～応用技術の習 得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。		
44	トレーニングルーム 初回者講習会	トレーニング ルーム	亀田 スタッフ	月・水・土 13時～17時の間の2時間程度(予約制) スタート講習&結果講習										利用料金 大人:250円 65歳以上:100円 中学生:100円		中学生以上の方 (中学生は成人の 付き添い必要)		1回 2名 まで	運動を始めたけれどトレーニング方法がわからない、マ シンの使い方がわからない方、運動初心者の方にお勧め めます。 スタート講習で、問診表の記入と体力測定を行い、ト レーニングメニューの作成を行います。 結果講習で、スタッフがトレーニングメニューに沿った 機器の使い方を説明します。	随時 受付中				

※テニス教室の重複参加は不可とさせていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※1回参加対象教室については、お申込期間終了後、HPと館内掲示でご案内いたします。

※お申込人数が6名未満の教室は開催を中止とさせていただきます場合がございます。あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ】
亀田総合体育館
TEL : 025-381-1222
Mail : kameda@niigata-kaikou.jp

亀田総合体育館公式SNS



Instagram

[@asupark_kameda]

check!



お問い合わせは
当館スタッフまで!!

