

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2025年度 夏期 (7月～9月)

※日程・回数・料金等の変更がある場合がございます。受講前にご確認ください!!

【申込期間：5/18(日)～6/15(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、急速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。

5/14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310円 / 65歳以上130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										
やさしいビラティス	★★ (やさしい)	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8								武道館会議室	月	14:10 ▼ 15:00	奈美恵	15歳以上 【中学生は除く】	18名	3300 円	2970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す。	※
ビラティス (夜)①	★★★ (ふつう)	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1								研修室	月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300 円	2970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す。	※
ビラティス (夜)②	★★★ (ふつう)	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1								研修室	月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300 円	2970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す。	※
ケア&トレーニング	★★★ (ふつう)	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2								研修室	火	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300 円	2970円	日常に取り入れたいセルフケアや、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)	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2								研修室	火	11:00 ▼ 11:50	小山千裕	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300 円	2970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。美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)	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2								研修室	火	13:15 ▼ 14:15	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300 円	2970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®	★ (やさしい)	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10								研修室	水	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	20名	3300 円	2970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、不眠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&ビラティス	★★ (やさしい)	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10								研修室	水	11:15 ▼ 12:15	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300 円	2970円	ヨガとビ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)	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10								研修室	水	13:15 ▼ 14:15	小林真弓	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300 円	2970円	ヨガの要素を中心に、全身を整え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・心身のリラクゼーションを目的としています。	※
フラダンス	★★★ (ふつう)	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10								研修室	水	19:00 ▼ 20:00	ハーラウオ ヴァイワル 五十嵐早奈	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300 円	2970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参 しることが出来ます。楽しい動きはありまふんが、全身の 筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。	※
ビラティス(午前)	★★★ (ふつう)	8/7	8/21	8/28	9/4									研修室	木	9:45 ▼ 10:45	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	2600 円	2340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す。	※
骨盤 コンディショニング	★★★ (ふつう)	8/7	8/21	8/28	9/4									研修室	木	11:00 ▼ 12:00	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	2600 円	2340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、 身体の中がみを正常な状態に戻す運動を行います。ポッコ リおなかや腰に気になる方や美しいボディラインを目指す方 にもおすすめです。	※
ほぐれるヨガ(木)	★★ (やさしい)	8/7	8/21	8/28	9/4									研修室	木	13:10 ▼ 14:10	奈美恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	2600 円	2340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)	8/7	8/21	8/28	9/4									研修室	木	18:30 ▼ 19:15	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	2600 円	2340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。	※
からだリセットヨガ	★★★ (ふつう)	8/8	8/15	8/22	8/29	9/12								研修室	金	13:15 ▼ 14:00	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300 円	2970円	身体をほぐしながら、目頭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。	※
ビラティス(金)	★★★ (ふつう)	8/8	8/15	8/22	8/29	9/12								研修室	金	14:15 ▼ 15:00	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300 円	2970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 【中学生は除く】	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 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。	▲

【お知らせ】屋内プール シャワーブースを一部、ご利用を制限させていただいております。教室入退場時、混雑が予想されます。予めご了承くださいませ。

※『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610円 / 65歳以上・小中学生250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♪ サマーマーク エクササイズ	★★★～ ★★★★ (ふつう～きつい)	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1								屋内プール	月	9:00 ▼ 9:45	鎌間愛美	15歳以上の女性 【中学生は除く】	70名	4000 円 (1回参加 1200円)	3600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。 腰や膝に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用の7分30秒です で、安心して参加できます。※1回参加費を二回分としてお支払い で、お試しのご参加も可能です。	※
サマ スイム 水泳 期	★★ (やさしい)	7/22	7/25	7/29	8/1	8/5	8/8	8/12	8/15	8/19	8/22	8/26	8/29	屋内プール	火・ 金	19:00 ▼ 20:00	新潟水泳協会 レディーズ部	泳げない15歳以上 【中学生は除く】	10名	4800 円 別途入場料 必要	4320円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m泳 泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※
サマ スイム 水泳 期	★★★ (ふつう)																	泳がで25m泳げる 15歳以上 【中学生は除く】	16名			ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m泳 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15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



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