

# 鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2025年度 秋期 (10月~12月)

【申込期間: 6/20(金) ~8/3(日)】※ 定員に達していない教室は随時、窓口かお電話にて申込を受け付けます。【先着になります!!】



※教室によって日程・回数・料金等の変更がございます。ご注意くださいませ!!

## 【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。

12/9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 (きつご)	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										
バドミントン ・初級コース ・中級コース	※両コース 申込終了!!	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8						中体育室	月	9:45 ▼ 11:30	パド協会 堀川和子 芦戸美恵	15歳以上の 初級・中級者 【中学生は除く】	初級 中級 各13名	6500 円	5850円	初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、空手の動きを組み合わせてラケットを握る練習をします。 【中高生】ラケットの握り方とショットの構えを学び、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)	10/6	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8							柔道場	月	13:00 ▼ 14:00	奈美恵	15歳以上 【中学生は除く】	60名	3100 円 〔1回参加 700円〕	2790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、筋肉の力をほぐしたり関節の柔軟性を向上させます。 ※1回参加券をご用意しておりますので、お試してみてください。	※
やさしいピラティス	※申込終了!!	10/6	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8							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	3900 円	3510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♪ ソフトエアロサーキット NEW	★★★ (ふつう)	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8						中体育室	月	13:20 ▼ 14:10	圓山優子	15歳以上 【中学生は除く】	60名	3700 円 〔1回参加 700円〕	3330円	『有酸素運動のエアロビクス』と『ボディメイク（自重トレーニング）』を交互に実施を行います。エアロビクスで体を温めた後、自重トレーニングで筋肉を鍛えます。筋肉を温めると自重トレーニングが効果的になりますので、お試してみてください。	※
シニアエクササイズ	★★ (やさしい)	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	※残りわずか!!					中体育室	月	14:30 ▼ 15:30	高野瞳子	高齢者	60名	2800円 〔シニア割引対象外〕		トレーニングの後にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした活動を楽しみながらもしっかり行います。 また同世代がたくさん集まりますので、仲間もできれいな環境で楽しめます。	※
ピラティス (夜)①	※申込終了!!	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8						研修室	月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	4600 円	4140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!!	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8						研修室	月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	4600 円	4140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)	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9			中体育室	火	9:45 ▼ 10:45	寺山直子	15歳以上 【中学生は除く】	60名	5300 円 〔1回参加 700円〕	4770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としたクラスです。 ※1回参加券をご用意しておりますので、お試してみてください。	※
4回参加できます♪ ボディコンバット 45(火)	★★★★ (ややきつい)	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9			中体育室	火	10:55 ▼ 11:50	スタッフ	15歳以上 【中学生は除く】	60名	5300 円 〔1回参加 700円〕	4770円	会場の心地よい音楽に合わせて踊ります。あらゆる種目の動きをエキルギッシュな形で行います。 ※1回参加券をご用意しておりますので、お試してみてください。	※
ケア&トレーニング	※申込終了!!	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			研修室	火	10:00 ▼ 10:45	鍼間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	23名	6600 円	5940円	日常に取り入れたいセルフケア。症状別の対処法が学べます。 教室での参加者の身体の合図させて、メニューをその場で組み立て実践していくので、毎回違う感覚で楽しめます。 良質な体の使い方を傳授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!!	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/23	※注意!!		研修室	火	11:00 ▼ 11:50	小山千裕	15歳以上 【中学生は除く】	23名	6600 円	5940円	ニードル系の、フィットネスとバレエとヨガを融合させた新感覚エアロビクスです。 骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。 ※1回参加券をご用意しておりますので、お試してみてください。	※
骨盤エクササイズ (昼)	※申込終了!!	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	※注意!!		研修室	火	13:15 ▼ 14:15	宮崎久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	6600 円	5940円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。 楽しいボディランニングを入れたい、ほ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!!	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			研修室	水	10:00 ▼ 10:45	鍼間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	20名	6600 円	5940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ル・冷えの筋肉を中心と、不調の原因となるものを取り除いて身の健康度を上げます。運動が苦手な方、身体状態が不規則な方、リラックス中の姿勢を改善する効果があります。	※
はじめよう！ 太極拳(水) (二十四式)	★★ (やさしい)	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10		剣道場	水	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 渡辺久芳	15歳以上 【中学生は除く】	100名	4400 円	3960円	二十四式の参加者の身体の合図させて、メニューをその場で組み立て実践していくので、毎回違う感覚で楽しめます。 良質な体の使い方を傳授したい人にオススメです。	※
ヨガ&ピラティス	※申込終了!!	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			研修室	水	11:15 ▼ 12:15	宮崎久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	6600 円	5940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 ※	※申込終了!!	10/1	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	※注意!!		研修室	水	13:15 ▼ 14:15	小林真弓	15歳以上 【中学生は除く】	23名	6600 円	5940円	ヨガの要素を中心とし、企画を実現するスケッチで作成されています。 さわやかなヨガをはじめとする柔軟性を高めます。 身体の柔軟性を高め、体力の向上・心身のリラクスを目標としています。	※
フラダンス	※申込終了!!	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			研修室	水	19:00 ▼ 20:00	ハーラウオ ファイナル 五十嵐早奈	15歳以上 【中学生は除く】	23名	6600 円	5940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めることがあります。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。	※
ボディコンバット	※申込終了!!	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3			中体育室	水	19:30 ▼ 20:30	スタッフ	15歳以上 【中学生は除く】	60名	5300 円	4770円	全10曲の60分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエキルギッシュな形に実践します。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)	10/2	10/23	10/30	11/6	12/4								研修室	木	9:45 ▼ 10:45	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	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しょう。	※
骨盤コンディショニング	★★★ (ふつう)	10/2	10/23	10/30	11/6	12/4	※残りわずか!!							研修室	木	11:00 ▼ 12:00	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300 円	2970円	ストレッチャボールやコンディショニングボールを用いて、骨盤のゆがみを正常な状態に戻す運動を行います。ボッコボッコな骨盤を正常な方や美しいボディラインを目指す方におすすめです。	※
二十四式太極拳 (復習編)	★★ (やさしい)	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/27	12/4					剣道場	木	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 口野真奈美	15歳以上の経験者 【中学生は除く】	80名	3200 円	2880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)	10/30	12/4	12/18			※注意!!							中高齢者、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。急な方向変換がなく、ダンスが苦手な方にもわかりやすくできます。 ※1回参加券をご用意しておりますので、お試してみてください。	※								
1回参加できます♪ ZUMBA (午前)	★★★★ (きつい)	10/30	12/4	12/18			※日程が変更しております!!							中高齢者、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。急な方向変換がなく、ダンスが苦手な									

# 鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2025年度 秋期 (10月~12月)

【申込期間: 6/20(金) ~8/3(日)】※定員に達していない教室は随時、窓口かお電話にて申込を受け付けます。【先着になります!!】



注意!!

※教室によって日程・回数・料金等の変更がございます。ご注意くださいませ!!

【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。

入退場時、混雑が予想されます。予めご了承くださいませ。

【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。

12/9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) ★x1(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 時間が変わりました!	★★★~ ★★★★★ (ふううきつい)	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8						屋内プール	月	9:45 ▼ 10:30	鍵間愛美	15歳以上の女性 【中学生は除く】	70名	5600 1回参加 1200円	5040円	水の特性である浮力・比重・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでカラフルなアクティビティを実現します。	※
1回参加できます♪ アクアウォーキング &フィットネス NEW	★★ (ふつう)	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8						屋内プール	月	10:45 ▼ 11:30	鍵間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	40名	5600 1回参加 1200円	5040円	歩きながら水槽や水槽の周囲を周回運動です。不規則な歩行节奏と身体が実際に歩くよりも軽い印象になります。『鍵で鍵を』が気持ちよくでき、効率と効果も期待できます。自分のペースで取り組めるので、どなたも安心してご参加いただけます。※1回参加券をご用意しておりますので、お気軽のご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ やさしい プールde健康	★★ (やさしい)	10/7	10/21	10/28	11/18	12/2	12/9	12/16	注意!!					屋内プール	火	14:00 ▼ 15:00	時間・講師が変わりました! 斎藤博俊	高齢者	40名	1800円 1回参加 400円 別途入場料必要 (シニア割引対象外)	1回参加 400円	水の特性である浮力・比重・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでカラフルなアクティビティを実現します。	※
午後の水泳	やさしい クロール 背泳ぎ コース	コース名が変わりました!! ※申込終了!!	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3		屋内プール	水	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの基本を学ぶ 【中学生は除く】	10名	4000円 別途入場料 必要	3600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。	※
やさしい ゆったり 平泳ぎ コース	★★★ (ふつう)	※残りわずか!!	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3		屋内プール	水	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの基本を学ぶ 【中学生は除く】	16名	4000円 別途入場料 必要	3600円	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 コース しっかり クロール 背泳ぎ コース	※開催中止!! ※申込終了!!	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3		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 【中学生は除く】		4000円 別途入場料 必要	3600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。	※
女性のための水泳	クロール 背泳ぎ コース	※申込終了!!	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5		屋内プール	水	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上 【中学生は除く】	16名	4000円 別途入場料 必要	3600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。	※
バタフライ 初級コース	平泳ぎ コース	※申込終了!! コースが変わりました!	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5		屋内プール	水	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上 【中学生は除く】	10名	4000円 別途入場料 必要	3600円	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	※
バタフライ 中級コース	★★★★ (きつい)	※残りわずか!!	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5		屋内プール	水	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上 【中学生は除く】	10名	4000円 別途入場料 必要	3600円	バタフライの泳力向上を目指します。	※
4泳法 コース	★★★★★ (きつい)	※残りわずか!!	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9		屋内プール	火	16:45 ▼ 17:45	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上 【中学生は除く】	16名	4000円 別途入場料 必要	3600円	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの泳法を目指します。	※
ちびっこクロール	※申込終了!!	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9		屋内プール	火	13:30 ▼ 14:30	新潟水泳協会 レディース部	小学3~4年生	9名	4000円 別途入場料 必要	—	水慣れからクロールで25m完泳を目指します。	※	
おしえて水泳	★★ (やさしい)	通年 第1、第3曜日 (祝日および夏期繁忙期・8月を除く)	0										屋内プール	火	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ボーナス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、8月3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・問合せ先】鳥屋野総合体育館

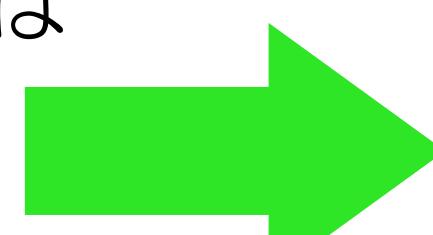
〒950-0986 中央区神道寺南2-3-46

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



※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。

※2025年度中に65歳を迎え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。

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

