

アスパークだより

No.541 2月号 発行者:五十嵐・川崎



2026 年も亀田総合体育館をよろしくお願いいたします



◎施設情報

～武道場に駐車場が増設されます～

武道場脇に駐車場が増設されます！

工事が始まっておりますのでお気をつけてお通りください

少しの間ご迷惑をおかけいたします



◎教室情報

冬期スポーツ教室



1回参加できます！

- どんな教室か体験してみたい！
 - 全部出席できるかわからないから1回ずつ参加したい！
- という方におすすめです

申し込み不要！

参加当日に総合受付
または、武道場受付まで
お越しください



令和7年度 冬期 スポーツ教室 1回参加 対象教室

参加費 700円

フラダンス
はじめてのフラダンス
太極舞(タイチーダンス)
からだにやさしいヨガ
バレトンS・S(夜)
ボックスキック

参加費 1,200円

アクアエクササイズ(土)

参加費 900円

フィットネスエアロ
骨盤エクササイズ
ファイティングシェイプ
姿勢改善エクササイズ
タロldロコモ予防エクササイズ
はじめてのやさしいピラティス
チャレンジステップエクササイズ
※ステップ経験者におすすめ
やさしいステップエクササイズ
リラクコンディショニング
タビチアダンス
木曜ヨガ
美筋ヨガ
ZUMBAゴールド
ZUMBA(金曜)
ストレッチヨガ
ピラティス(昼)
スロートレーニング&コアトレーニング
いきいきスロートレーニング

〈日程表配布中〉不明点はスタッフまでお声がけください



体験参加するにはどうすればいいの？

当日、スポーツ教室メンバーズカード・参加費をご持参の上、
総合受付までお越しください。
カードをお持ちでない方もご参加いただけます。
※定員に達した場合は締め切りになる場合がございます。

新年 明けましておめでとうございます 2026 年、運動を始めよう。

運動・・・ウォーキング？ ランニング？ 筋トレ？ 水泳？



いざ運動を始めようと思っても、何から始めていいかわからない方も多いのではないのでしょうか？

そんなときは、「自分がどんな目的で体を動かしたいのか」を整理してみるところから始めると、選ぶべき運動がぐっと見えやすくなります！

そこで、目的別にいくつか★おすすめのスポーツをご紹介します★どれも亀田総合体育館のスポーツ教室で体験できますので、まずは週に1回のペースで始めてみてはいかがでしょうか♪

ヨガ

＼こんな方にオススメ／

- ★筋力がない・運動が苦手な方
- ★身体のゆがみ・くせを直したい方
- ★自律神経を整えたい方
- ★リラックスしたい方

参照：認定 NPO 法人日本ヨガ連盟 | ヨガの目的と効果

ピラティス

＼こんな方にオススメ／

- ★インナーマッスルを鍛えたい方
- ★姿勢を改善したい方
- ★肩こり・腰痛にお悩みの方
- ★ボディメイクをしたい方

参照：ピラティス LIFE | ピラティスの基礎知識

タヒチアンダンス

＼こんな方にオススメ／

- ★初めてダンスに挑戦する方
- ★心からダンスを楽しみたい方
- ★お腹と腰まわりを引き締めたい方
- ★ストレスを解消したい方

参照：NOA ダンス教室 | タヒチアンダンスについて

バレトンソールシンセシス

＼こんな方にオススメ／

- ★バレエに挑戦してみたい方
- ★柔軟性・バランス力を向上させたい方
- ★ダイエットをしたい方

参照：コエテコカレッジ | バレトンとは

Instagram

更新しています！
ぜひフォロー＆チェック
よろしくお願いします(^^♪



公益財団法人新潟市開発公社
スポーツプロモーション課 亀田総合体育館
にいがたスポーツ情報ナビ
<https://niigata-kaikou.jp>