

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2026年度 春期 (4月~7月)

【申込期間: 2/15(日) ~3/8(日)】

※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!!



2/10更新

【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。

※『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) ★★ (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										
バドミントン ・初級コース ・中級コース	★★★ (ふつう)	4/13	4/20	5/11	5/18	6/8	6/29							中体育室	月	9:45 ▼ 11:30	バド協会 船川和子 芦戸実恵	15歳以上の 初級・中級者 【中学生は除く】	初級 中級 各13名	5500 円	4950円	【割引】データーの握り方から基本ストローク・ショットを学び、リラックスした中級者向けのストローク・ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめるとこ までを目指します。	※
1回参加できます♪ ほぐれるヨガ (月)	★★★ (やさしい)	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29			柔道場	月	13:00 ▼ 14:00	奈美恵	15歳以上 【中学生は除く】	60名	5300 円 〔1回参加〕 700円	4770円	ヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れを促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向 上します。※回数券をご用意しておりますので、お試 してのご参加も可能です。	※
やさしいピラティス	★★★ (やさしい)	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29			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	6600 円	5940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♪ エアロサーキット	★★★ (ふつう)	4/13	4/20	5/11	5/18	6/8	6/29							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	3100 円 〔1回参加〕 700円	2790円	【割引】軽度のエアロビクスです。身体の柔軟性を高め、リラックスした中級者向けのストローク・ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめるとこ までを目指します。	※
シニアエクササイズ	★★★ (やさしい)	4/13	4/20	5/11	5/18	6/8	6/29							中体育室	月	14:30 ▼ 15:30	高野睦子	高齢者	60名	2400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、仲間もできて継続しやすい教 室です。	※
ピラティス (夜)①	★★★ (ふつう)	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29				研修室	月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	5900 円	5310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)	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29				研修室	月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	5900 円	5310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)	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30				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	4700 円 〔1回参加〕 700円	4230円	【割引】美しいがんこ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。あらゆる格闘技の動きをエネル ギッシュな形に合わせて実践します。	※回数券をご用意しておきますので、お試してのご参加も可能です。
1回参加できます♪ ボディコンバット 45(火)	★★★★★ (ややきつい)	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30				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	4700 円 〔1回参加〕 700円	4230円	全8回の45分ボディコンバットです。ウォーミングアップからスト レッチングまで行います。※1回参加券をご用意しておますので、お試 してのご参加も可能です。	※
ケア&トレーニング	★★★ (ふつう)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7		研修室	火	10:00 ▼ 10:45	鍼間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	23名	7200 円	6480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。 教室担当の講師の身体に合わせて、メニューその場で組み立 て実践していくので、毎回違う内容を学ぶことができます。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 ソール・シンセシス	★★★ (ふつう)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	研修室	火	11:00 ▼ 11:50	小山千裕	15歳以上 【中学生は除く】	23名	7900 円	7110円	ニューヨーク発の、フィットネスと一緒にヨガを融合させた新感覚エ クササイズです。体を鍛えて体を引き締めるとともに、柔軟性も 鍛しく体を動かさなくてはたっぷり汗をかける有酸素運動です。	※
骨盤エクササイズ (基)	★★★ (ふつう)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	研修室	火	13:15 ▼ 14:15	宮崎久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	7900 円	7110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保つために入れたい、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®	★★★ (やさしい)	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8				研修室	水	10:00 ▼ 10:45	鍼間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	20名	5900 円	5310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・冷えの改善を中心に、不調の原因となるのを動かして心身の健康 度を上げます。筋肉が手半分、身体状態が心半分、リラックス中の 方、どちらでも簡単に楽しくできるクイックグームです。	※
はじめよう！ 太極拳(木) (二十四式)	★★★ (やさしい)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			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 【中学生は除く】	100名	4000 円	3600円	二十四式太極拳の基本技術を習得を目指します。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 すことなく参加いただけます。	※
ヨガ&ピラティス (基) 教室名が変わりました！	★★★ (やさしい)	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8				研修室	水	11:15 ▼ 12:15	宮崎久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	5900 円	5310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(水) 教室名・時間が変わりました！	★★★ (やさしい)	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8				研修室	水	13:15 ▼ 14:00	小林真弓	15歳以上 【中学生は除く】	23名	5900 円	5310円	ヨガの要素を中心、全身を調整するストレッチで構成されています。 きれいな脚を保つために、呼吸を意識して行います。骨盤代謝が高 い体のリラクスを目的としています。	※
フラダンス	★★★ (ふつう)	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8				研修室	水	19:00 ▼ 20:00	ハーラウオ 五十嵐早実恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	5900 円	5310円	このかわいいクラスです。年齢や性別に関係なく気軽に楽 しくことができるます。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	★★★★★ (きつい)	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	7/1						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	3700 円	3330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ネ ルギッシュな曲に合わせて実践します。ウォーミングアップからスト レッチングまで行います。	※
ピラティス(午前)	★★★ (ふつう)	4/16	4/30	5/21	5/28	6/4	6/18	7/2						研修室	木	9:45 ▼ 10:45	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。	※
骨盤コンディショニング	★★★ (ふつう)	4/16	4/30	5/21	5/28	6/4	6/18	7/2						研修室	木	11:00 ▼ 12:00	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	4600 円	4140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、 身体のゆがみを正常な状態に戻す運動を行います。ボッコ りおなかの気にならない方や美しいボ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)	★★★ (やさしい)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2			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 【中学生は除く】	80名	4000 円	3600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)	4/16	4/30	5/21	6/18									中体育室	木	10:45 ▼ 11:30	林 美紗	15歳以上 【中学生は除く】	50名	2100 円 〔1回参加〕 700円	1890円	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。急激な方向転換がなく、ダンスが苦 手の方にわかりやすくしてあります。※1回参加券をご用意して くださいますので、お試してのご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ ZUMBA (午前)	★★★★★ (きつい)	4/16	4/30	5/21	6/18									中									

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2026年度 春期 (4月~7月)

【申込期間: 2/15(日) ~3/8(日)】

※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!!

【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。



2/10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。

【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。

2/10更新



教室名	運動強度 ★×5(きつ) ★×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	★★★~ (ふつう~きつい)	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/22	6/29			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】	60名	8000 1回参加 1200円	7200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行います。自分の腰や腰に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用アリーナでの安心して参加できます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ アクアウォーキング &フィットネス	★★ (ふつう)	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/22	6/29			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	8000 1回参加 1200円	7200円	歩きながら水でエネルギーを貯めながら動かすと、不労筋も消耗し減らす身体が楽になります。緩めて歩くのが歩くよどみで、筋肉の回復も期待できます。また、歩きながらのウォーキングは、歩く筋肉を活性化させ、歩く筋肉を活性化させます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しで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)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30			屋内プール	火	14:00 ▼ 15:00	斎藤博俊	高齢者	40名	2700円 1回参加 別途入場料必要 (シニア割引対象外)	4000円	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。水中ダブルを使用した筋力トレーニングやシェイプアップなど、歩くエネルギーをもつて、筋肉の回復も期待できます。また、歩きながらのウォーキングは、歩く筋肉を活性化させ、歩く筋肉を活性化させます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	※
午後の水泳	やさしい クロール 背泳ぎ コース	やさしい (やさしい)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1		屋内プール	水	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの基本な方 クロールで25m程度 泳ぐ15歳以上 【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。	※
	ゆったり 平泳ぎ コース																						
ナイト水泳	やさしい クロール 背泳ぎ コース	やさしい (やさしい)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1		屋内プール	水	19:00 ▼ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの基本な方 クロールで25m程度 泳ぐ15歳以上 【中学生は除く】	16名	4000円 別途入場料 必要	3600円	クロールと背泳ぎの基礎を習得し、無理なく楽しみながら25m完泳を目指します。	※
	平泳ぎ コース																						
女性のための水泳	やさしい クロール 背泳ぎ コース	やさしい (やさしい)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1		屋内プール	水	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	クロールで25m泳げる 15歳以上 【中学生は除く】	10名	8000円	7200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。	※
	平泳ぎ コース																						
	バタフライ 初級コース																						
	バタフライ 中級コース																						
	4泳法 コース																						
ちびっこクロール	(やさしい)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30			屋内プール	火	16:45 ▼ 17:45	新潟水泳協会 レディース部	小学3~4年生	20名	4000円 別途入場料 必要	一	水慣れからクロールで25m完泳を目指します。	※
おしゃて水泳	(やさしい)	通年 第1、第3月曜日 (祝日および夏期繁忙期7・8月を除く)												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	一	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、3月8日(日) (必着) までにお申みください

※ 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。

申込み切の時点で各教室、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。

※2026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。

【申込・問合せ先】鳥屋野総合体育館

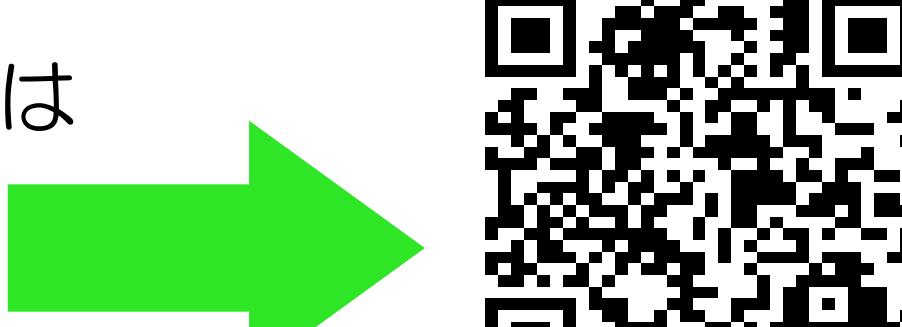
〒950-0986 中央区神道寺南2-3-46

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



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:@