令和2年度新潟市「検診いっ得？」キャンペーン対象教室一覧

区	施設名	教室名	曜日	時間	定員	日程													備考
						①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	
北区	北地区スポーツセンター	バレトン	月	18:30 ～ 19:15	30名	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30					
~~北区~~	~~北地区スポーツセンター~~	~~骨盤矯正エクササイズ~~	~~水~~	~~9:45 ～ 10:45~~	~~30名~~	~~9/23~~	~~9/30~~	~~10/21~~	~~10/28~~	~~11/11~~	~~11/18~~	~~11/25~~							定員に達したため、対象外（9/17更新）
北区	北地区スポーツセンター	ズンバ	水	13:45 ～ 14:30	30名	9/30	10/28	11/18	11/25										
北区	北地区スポーツセンター	スロー＆コアトレーニング	水	19:10 ～ 19:55	30名	9/23	9/30	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25							
北区	北地区スポーツセンター	ボックスキック	水	20:05 ～ 20:50	30名	9/23	9/30	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25							
北区	北地区スポーツセンター	ラテンダンスエクササイズ	木	9:45 ～ 10:30	30名	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26					
北区	北地区スポーツセンター	リラックスヨガ	金	13:15 ～ 14:15	30名	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27						ヨガマットはご持参ください
北区	北地区スポーツセンター	ズンバゴールド	金	14:30 ～ 15:15	30名	10/2	10/16	10/30	11/20										
北区	北地区スポーツセンター	リフレッシュヨガ	金	18:30 ～ 19:15	30名	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27						ヨガマットはご持参ください
北区	北地区スポーツセンター	ピラティス	金	19:30 ～ 20:30	30名	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27						
北区	北地区スポーツセンター	高齢者のための筋力アップ	月	13:30 ～ 14:30	45名	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30					
北区	北地区スポーツセンター	高齢者のためのいきいき健康	木	13:30 ～ 14:30	45名	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26					
東区	東総合スポーツセンター	いきいき健康	木	13:30 ～ 14:50	50名	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3				
東区	東総合スポーツセンター	健幸サポートフォローアップ	火金	10:00 ～ 11:10	25名	9/15	9/25	10/16	10/27	11/10	11/27	12/11	12/22						
東区	東総合スポーツセンター	バウンドテニス	金	13:00 ～ 15:00	30名	9/11	9/18	9/25	10/2	10/23	10/30	11/13	11/27	12/4	12/11				
東区	東総合スポーツセンター	ルーシーダットン	火	18:40 ～ 19:40	40名	9/15	9/29	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				
東区	東総合スポーツセンター	TRF EZ DO DANCERCIZE	火	20:00 ～ 21:00	60名	9/15	9/29	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				
東区	東総合スポーツセンター	ヨガ（午前）	水	10:00 ～ 11:00	50名	9/9	9/16	9/30	10/21	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				ヨガマットはご持参ください
東区	東総合スポーツセンター	ズンバ	水	11:30 ～ 12:30	60名	9/16	9/30	10/28	11/18	11/25									
東区	東総合スポーツセンター	ソフトエアロビクス	水	13:15 ～ 14:15	60名	9/9	9/16	9/30	10/14	10/21	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9				
東区	東総合スポーツセンター	ヨガ（夜）	水	18:40 ～ 19:40	40名	9/9	9/16	9/30	10/14	10/21	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9				ヨガマットはご持参ください
東区	東総合スポーツセンター	ボクシングエクササイズ(夜)	水	20:00 ～ 21:00	40名	9/9	9/16	9/30	10/14	10/21	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9				
東区	東総合スポーツセンター	エアロビクス（午前）	木	10:00 ～ 11:00	50名	9/10	9/17	10/1	10/15	10/22	10/29	11/19	11/26	12/3	12/10				
東区	東総合スポーツセンター	ラテン健康ダンス	木	11:30 ～ 12:30	40名	9/10	9/17	10/1	10/15	10/22	10/29	11/19	11/26	12/3	12/10				
東区	東総合スポーツセンター	太極拳	月	9:30 ～ 11:00	25名	9/7	9/14	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21			
東区	東総合スポーツセンター	ベーシックステップ	月	11:30 ～ 12:30	25名	9/7	9/14	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14				
東区	東総合スポーツセンター	骨盤調整エクササイズ	月	13:30 ～ 14:30	15名	9/7	9/14	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14				
東区	東総合スポーツセンター	フラダンス（午前）	火	11:30 ～ 12:30	25名	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1				
東区	東総合スポーツセンター	ピラティス（夜）	火	18:45 ～ 19:45	15名	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1				
東区	東総合スポーツセンター	からだリセットヨガ	火	20:00 ～ 21:00	15名	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1				ヨガマットはご持参ください
東区	東総合スポーツセンター	からだ調整エクササイズ	水	10:00 ～ 11:00	15名	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25				11/4休講→11/25振替（9/16更新）
東区	東総合スポーツセンター	背骨コンディショニング	水	11:30 ～ 12:30	15名	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18				
東区	東総合スポーツセンター	バレトン	水	13:00 ～ 13:45	15名	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18				
東区	東総合スポーツセンター	THE SLOW®リンパドレナージュ	水	14:00 ～ 14:45	15名	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18				
東区	東総合スポーツセンター	身体ほぐほぐ調整ストレッチ	木	10:15 ～ 11:15	15名	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26				
東区	東総合スポーツセンター	ヨガ＆ピラティス	木	11:30 ～ 12:30	15名	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26				ヨガマットはご持参ください
東区	東総合スポーツセンター	木曜フラダンス	木	19:30 ～ 20:30	25名	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26				
東区	東総合スポーツセンター	ピラティス（午前）	金	9:45 ～ 10:45	15名	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/13	11/27	12/4				
東区	東総合スポーツセンター	ゆったり健康	金	13:30 ～ 14:30	25名	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/13	11/27	12/4				
東区	東総合スポーツセンター	金曜フラダンス	金	18:45 ～ 19:45	25名	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/13	11/27	12/4				
東区	東総合スポーツセンター	タヒチアンダンス	金	20:00 ～ 21:00	20名	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/13	11/27	12/4				
東区	下山スポーツセンター	プールde健康	火	10:00 ～ 11:00	60名	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1				
東区	下山スポーツセンター	アクアエクササイズ	水	10:00 ～ 10:45	65名	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	
東区	下山スポーツセンター	アクアシェイプ	金	10:00 ～ 10:45	65名	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		
東区	下山スポーツセンター	エンジョイ健康1時	水	13:00 13:45	10名	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25				
東区	下山スポーツセンター	エアロビクス＆フィットネス	金	14:00 ～ 14:45	10名	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27								
中央区	鳥屋野総合体育館	ソフトエアロビクス	月	13:20 ～ 14:10	40名	9/7	9/14	9/28	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21		
中央区	鳥屋野総合体育館	シェイプアップエアロビクス	火	9:45 ～ 10:45	80名	9/15	9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8				
中央区	鳥屋野総合体育館	ボディコンバット30	火	10:55 ～ 11:50	80名	9/15	9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8				
中央区	鳥屋野総合体育館	ボディコンバット	水	19:30 ～ 20:40	80名	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2		
中央区	鳥屋野運動公園	青空いきいき健康	木	10:00 ～ 11:00	50名	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29							
~~中央区~~	~~西海岸公園市営プール~~	~~アクアエクササイズ（午前）~~	~~水~~	~~10:15 ～ 11:00~~	~~30名~~	~~9/30~~	~~10/14~~	~~10/21~~	~~10/28~~	~~11/4~~	~~11/11~~	~~11/18~~	~~11/25~~	~~12/2~~	~~12/9~~				定員に達したため、対象外（9/4更新）
~~中央区~~	~~西海岸公園市営プール~~	~~ウォーキング＆ケア~~	~~水~~	~~14:00 ～ 14:50~~	~~30名~~	~~9/30~~	~~10/14~~	~~10/21~~	~~10/28~~	~~11/4~~	~~11/11~~	~~11/18~~	~~11/25~~	~~12/2~~	~~12/9~~				定員に達したため、対象外（9/4更新）
中央区	西海岸公園市営プール	アクアエクササイズ（30）	木	10:10 ～ 10:40	30名	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3				
中央区	西海岸公園市営プール	アクアエクササイズ（夜）	木	19:45 ～ 20:30	30名	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3				
中央区	西海岸公園市営プール	プールdeフィットネス	金	14:00 ～ 14:50	30名	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				
江南区	亀田総合体育館	コアダンス	火	10:00 ～ 10:50	20名	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1				
江南区	亀田総合体育館	バランスアップ＆ストレッチケア	火	11:10 ～ 12:00	20名	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1				
~~江南区~~	~~亀田総合体育館~~	~~骨盤エクササイズ~~	~~火~~	~~15:25 ～ 16:25~~	~~20名~~	~~9/15~~	~~9/29~~	~~10/6~~	~~10/13~~	~~10/20~~	~~10/27~~	~~11/10~~	~~11/17~~	~~11/24~~	~~12/1~~				定員に達したため、対象外（9/1更新）
~~江南区~~	~~亀田総合体育館~~	~~タオルdeロコモ予防エクササイズ~~	~~水~~	~~13:30 ～ 14:30~~	~~20名~~	~~9/16~~	~~9/23~~	~~9/30~~	~~10/7~~	~~10/14~~	~~10/21~~	~~10/28~~	~~11/11~~	~~11/18~~	~~11/25~~				定員に達したため、対象外（9/1更新）
江南区	亀田総合体育館	ソフトエアロビクス	木	13:40 ～ 14:40	20名	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19				
江南区	亀田総合体育館	バレトン（昼）	金	15:30 ～ 16:20	20名	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20				
江南区	亀田総合体育館	ルーシーダットン（タイ式ヨガ）	木	11:00 ～ 12:00	40名	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26				
江南区	亀田総合体育館	太極舞（タイチーダンス）	水	10:00 ～ 10:45	40名	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25				
江南区	亀田総合体育館	プールde健康	水	11:45 ～ 12:45	50名	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	11/11	11/18	11/25	12/2				
江南区	亀田総合体育館	アクアエクササイズ（火）	火	11:10 ～ 12:00	50名	9/15	9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8				
江南区	亀田総合体育館	アクアエクササイズ（土）	土	10:30 ～ 11:20	50名	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21				
南区	白根カルチャーセンター	ストレッチヨガ（夜）	火	19:00 ～ 19:45	40名	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15					ヨガマットはご持参ください
南区	白根カルチャーセンター	エアロビクス＆骨盤ダンス（夜）	火	20:00 ～ 20:45	40名	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15					
南区	白根カルチャーセンター	ZUMBA（ズンバ）	水	11:00 ～ 11:50	12名	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2						
南区	白根カルチャーセンター	ストレッチヨガ（午前）	木	10:00 ～ 10:45	40名	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10				ヨガマットはご持参ください
南区	白根カルチャーセンター	エアロビクス＆骨盤ダンス（午前）	木	11:00 ～ 11:45	40名	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10				
南区	白根カルチャーセンター	骨盤調整エクササイズ	木	19:00 ～ 19:45	30名	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10				
南区	白根カルチャーセンター	太極舞（タイチーダンス）	木	20:00 ～ 20:45	40名	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10				
南区	味方体育館	いきいき健康	月	13:30 ～ 14:30	25名	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30				
南区	味方体育館	バレトン	月	19:30 ～ 20:30	18名	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30				
南区	味方体育館	ピラティス	火	19:30 ～ 20:30	18名	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1				
南区	味方体育館	やさしい健康	水	13:30 ～ 14:30	18名	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18				
南区	味方体育館	ルーシーダットン	水	19:30 ～ 20:30	18名	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18				
南区	味方体育館	フラダンス	木	19:30 ～ 20:30	18名	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19				
西区	西総合スポーツセンター	バレトン(午後)	火	14:50 ～ 15:40	50名	9/15	9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8				
西区	西総合スポーツセンター	BOX KICK	火	19:00 ～ 19:50	50名	9/15	9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8				
西区	西総合スポーツセンター	ZUMBA(夜)	水	18:40 ～ 19:30	50名	9/23	9/30	10/7	10/14	10/28	11/4	11/11	11/25	12/2	12/9				
西区	西総合スポーツセンター	ルーシーダットン	水	20:10 ～ 21:00	50名	9/23	9/30	10/7	10/14	10/28	11/4	11/11	11/25	12/2	12/9				
西区	西総合スポーツセンター	バレトン(午前)	木	9:40 ～ 10:30	50名	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10		
西区	西総合スポーツセンター	ZUMBA(木)	木	11:00 ～ 11:50	50名	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10		
西区	西総合スポーツセンター	リンパドレナージュ	木	14:50 ～ 15:40	50名	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26				
西区	西総合スポーツセンター	バレトン(夜)	木	19:00 ～ 19:50	50名	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10		
西区	西総合スポーツセンター	エアロビクス(夜)	木	20:10 ～ 21:00	50名	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10		
西区	西総合スポーツセンター	プールde健康	金	10:00 ～ 11:00	50名	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27				
西区	西総合スポーツセンター	アクアエクササイズ(土)	土	10:00 ～ 10:50	50名	10/24	10/31	11/21	11/28	12/5									
西区	黒埼地区総合体育館	ZUMBA(昼)	月	11:15 ～ 12:00	20名	9/14	9/28	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/14	12/21				
西区	黒埼地区総合体育館	ZUMBA(夜)	月	19:30 ～ 20:15	20名	9/14	9/28	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/14	12/21				9/3追加
西区	黒埼地区総合体育館	バレトン（朝）	木	10:00 ～ 11:00	20名	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3				
西区	黒埼地区総合体育館	THE SLOW®リンパドレナージュ	木	11:15 ～ 12:00	20名	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3				

※定員を超えた応募がある場合は、急遽対象外となる場合もあります。参加前にご確認願います。また、先着順でご案内しております。参加当日受付時に定員を超える場合もありますのでご了承ください。

※日程は、急遽変更となる場合があります。参加前にご確認願います。