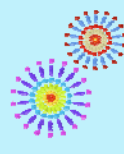
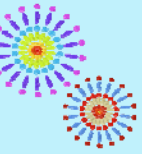




H30年度 亀田総合体育館 夏スポーツ教室プログラムガイド



〒950-0144 新潟市江南区茅野山3-1-13
TEL : 025-381-1222 FAX : 025-381-7077
mail : kameda@niigata-kaikou.jp



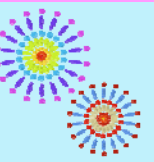
抽選漏れの方：申込締切後、ハガキまたはお電話にてご連絡いたします。

HP・メール申込みの方：申込締切後、メールにて詳細をご案内いたします。

にいがたスポーツナビ

検索

No	スクール名	会場	講師	期間	曜日	時間	回数	費用	対象	65歳以上 10%割引	定員	内容	申込期間
1	ゆったり健康	ミーティングルーム	亀田スタッフ	7月17日～9月25日	火	14:00 ▼ 15:00	9回	参加料1,800円	60歳以上	×	40名	椅子に座って楽しく運動します。体力に自信のない方が対象です。脚筋力を向上させ転倒予防を行い、いきいきと健康な生活習慣を目指します。	6月10日 (日) ▼ 6月29日 (金)
2	コアダンス		佐久間 好美	7月17日～9月25日	火	10:00 ▼ 10:50	9回	参加料4,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	リズムに合わせて楽しく動き、お腹周りを引き締めましょう。楽しく汗をかき健康的な体を目指します。	
3	バランスコーディネーション		佐久間 好美	7月17日～9月25日	火	11:10 ▼ 12:00	9回	参加料4,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。	
4	骨盤エクササイズ		中村 香織	7月17日～9月25日	火	15:25 ▼ 16:25	9回	参加料4,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	骨盤のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。ポディラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。	
5	火曜ヨガ(夜)		小林 優子	7月17日～9月25日	火	20:00 ▼ 20:55	9回	参加料4,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
6	ZUMBA水曜(ズンバ)		林 美紗	7月11日～9月26日	水	9:45 ▼ 10:30	7回	参加料3,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	
7	タオルdeロコモ予防EX		城 元 剛	7月11日～9月26日	水	13:30 ▼ 14:30	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	タオルを使って運動します。体の動きを確認し肩、腰痛の予防・改善にお勧めです。運動初心者の方もご参加頂けます。ロコモティブシンドローム予防にもなります。	
8	親子ヨガ		小林 優子	7月11日～9月26日	水	16:00 ▼ 16:45	10回	参加料5,000円	1歳～4歳未満の子をもつ保護者	×	15組	1歳～4歳未満のお子様と一緒に参加できる、親子向けのヨガエクササイズです。ヨガを通して親子の絆を深め、育児での運動不足を解消しましょう。	
9	水曜ヨガ19		中村 伸子	7月11日～9月26日	水	19:00 ▼ 19:55	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
10	水曜ヨガ20		中村 伸子	7月11日～9月26日	水	20:05 ▼ 21:00	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
11	ZUMBA木曜(ズンバ)		林 美紗	7月12日～9月20日	木	9:45 ▼ 10:30	6回	参加料3,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	
12	やさしいステップエクササイズ (NO.32保育サービス対象)		西田 美千代	7月5日～9月20日	木	11:00 ▼ 11:45	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	25名	エアロビクスに比べてローテンポで足に加わる衝撃も小さいので、体力に自信のない方も安心して行えます。	
13	はじめてのにいがた織おどり (キッズダンス)		にいがた総踊り実行委員会	7月5日～9月20日	木	17:00 ▼ 18:00	10回	参加料2,500円	小学生	×	20名	新潟文化を取り入れた踊りやダンスの教室です。中学校でのダンス必修に備えましょう。「踊り・ダンス」という身体を使った自己表現に触れてみませんか？	
14	木曜ヨガ(夜)		中村 伸子	7月5日～9月20日	木	20:00 ▼ 20:55	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
15	ZUMBAゴールド		林 美紗	7月13日～9月21日	金	9:45 ▼ 10:30	6回	参加料3,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	
16	バレトン(午前)		岡 千裕	7月13日～9月21日	金	11:00 ▼ 11:50	9回	参加料4,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組み入れた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。裸足で行います。	
17	いきいきスロートレーニング		城 元 剛	7月13日～9月21日	金	14:00 ▼ 15:00	7回	参加料3,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	日常生活に最低限必要な体力、筋力、バランスをもう少し向上させませんか？毎日を楽しみ過ごしたいあなたにお勧めの教室です。	
18	バレトン(昼)		岡 千裕	7月13日～9月21日	金	15:30 ▼ 16:20	9回	参加料4,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組み入れた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。裸足で行います。	
19	キッズヒップホップ		小林 麻沙代(MASAYO)	7月13日～9月21日	金	17:00 ▼ 17:45	7回	参加料1,750円	年中～小学3年生	×	20名	小学生を対象にヒップホップダンスを楽しみ、リズム感を養います。	
20	スロー&コアトレーニング		城 元 剛	7月13日～9月28日	金	20:00 ▼ 21:00	9回	参加料4,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	アウター・インナーの筋肉をバランス良く使い、様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とした教室です。楽しくレベルアップしましょう！	
21	いきいきフィットネス	亀田スタッフ	7月12日～9月20日	木	14:00 ▼ 15:00	10回	参加料2,500円	中高齢者	○	40名	健康で活動的な身体を目指し、筋力トレーニングや軽運動、ストレッチなどを行います。		
22	こどもマット運動 小学生1・2年生クラス	陣谷 洋子	7月11日～9月26日	水	16:45 ▼ 17:35	10回	参加料2,500円	小学生 1・2年生	×	15名	小学校1・2年生を対象に主にマット運動を通して、子どもの運動神経と体力の向上を目指します。		
23	こどもマット運動 小学生3年生クラス	陣谷 洋子	7月11日～9月26日	水	17:40 ▼ 18:30	10回	参加料2,500円	小学生 3年生	×	15名	小学校3年生を対象に主にマット運動を通して、子どもの運動神経と体力の向上を目指します。		
24	フラダンス	Halau O waiuluの講師	7月10日～9月18日	火	11:20 ▼ 12:20	10回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	フラダンスの経験者クラスです。ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。		
25	はじめてのフラダンス	Halau O waiuluの講師	7月10日～9月18日	火	12:30 ▼ 13:30	10回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	はじめての方向けのフラダンス教室です。ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。		
26	タヒチアンダンス	Halau O waiuluの講師	7月10日～9月18日	火	20:00 ▼ 21:00	10回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	音楽に合わせて気持ちよく踊ることで精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。膝を曲げて中腰の姿勢でステップを踏むことでシェイプアップ効果があります。		
27	太極拳(タイチーダンス)	野口 真奈美	7月11日～9月19日	水	10:00 ▼ 10:45	10回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中華風音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。		
28	ピラティス	加藤 慶子	7月11日～9月19日	水	11:30 ▼ 12:30	10回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	30名	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体を目指します。		
29	ルーシーダットン(水曜) (タイ式ヨガ)	林 千亜子	7月11日～9月19日	水	13:00 ▼ 14:00	10回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	タイに伝わるヨガエクササイズです。音楽に合わせて流れるようにポーズを行います。		
30	ルーシーダットン(木曜) (タイ式ヨガ) (NO.32保育サービス対象)	瀧澤 裕子	7月12日～9月20日	木	11:00 ▼ 12:00	10回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	タイに伝わるヨガエクササイズです。音楽に合わせて流れるようにポーズを行います。		
31	バレトン(夜)	酒井 彩子	7月12日～9月27日	木	19:30 ▼ 20:20	10回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組み入れた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。裸足で行います。		
32	保育サービス(木曜日) (NO.12とNO.30教室対象)	保育サークルACB	7月5日～9月20日	木	10:40 ▼ 12:10	各10回	参加料7,000円	1歳以上の幼児 ※やさしいステップ、ルーシーダットン木曜参加者の子	×	4名	子育て中でも教室に参加したい方のために保育サービスを実施します。		



抽選漏れの方：申込締切後、ハガキにてご連絡いたします。

HP・メール申込みの方：申込締切後、メールにて詳細をご案内いたします。

にいがたスポーツナビ

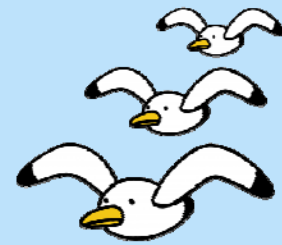
検索



No	スクール名	会場	講師	期間	曜日	時間	回数	費用	対象	65歳以上 10%割引	定員	内容	申込期間
33	サマーアクアエクササイズ (火)	■内プール	木村 智恵子	7月24日~8月21日	火	9:20 ▼ 9:50	4回	参加料1,400円	15歳以上 (中学生を除く) 保護者同伴参加で 身長140cm以上の 子ども参加可 (保護者は高校生 を除く18歳以上)	○	50名	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。	6月10日 (日) ▼ 6月29日 (金)
34	サマーアクアエクササイズ (土)		鎌間 愛美	6月30日~8月25日	土	9:20 ▼ 9:50	8回	参加料2,800円		○	50名	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。	
35	シニアテニスステップ アップコース (火)	※最少開催人数6名以上 屋内多目的運動場	テニスステーション新潟 木村嘉彦	7月17日~9月25日	火	9:40 ▼ 11:10	10回	参加料10,000円	50歳以上	○	10名	50歳以上のテニス初級者・中級者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	
36	テニスステップ アップコース (火)			7月17日~9月25日	火	11:20 ▼ 12:50	10回	参加料10,000円	15歳以上のテニス中級者 (中学生を除く)	○	10名	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームに必要な応用技術練習を行います。	
37	シニアテニスステップ アップコース (水)			7月18日~9月26日	水	9:40 ▼ 11:10	10回	参加料10,000円	50歳以上	○	10名	50歳以上のテニス初級者・中級者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	
38	テニス アドバンスコース (水)			7月18日~9月26日	水	11:20 ▼ 12:50	10回	参加料10,000円	15歳以上のテニス上級者 (中学生を除く)	○	10名	テニス経験者を対象に、より実践的な技術練習とゲームを行います。	
39	シニアテニス 初心者コース (水)			7月18日~9月26日	水	13:00 ▼ 14:30	10回	参加料10,000円	50歳以上 テニス初心者初級者	○	10名	50歳以上のテニス初心者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	
40	テニス 初心者コース (金)			7月20日~9月28日	金	9:40 ▼ 11:10	10回	参加料10,000円	15歳以上のテニス初心者 (中学生を除く)	○	10名	テニス初心者初級者を対象に楽しくテニスの基本を指導します。テニスを継続し、健康増進を目指します。	
41	テニスステップ アップコース (金)			7月20日~9月28日	金	11:20 ▼ 12:50	10回	参加料10,000円	15歳以上のテニス中級者 (中学生を除く)	○	10名	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームに必要な応用技術練習を行います。	

※テニス教室の重複参加は不可とさせていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

申込み方法



HP、メール申込み(①~⑧を明記の上)、または受付窓口にてお申し込みください。

- ①会員番号 ②教室名(複数の場合全て) ③氏名(ふりがな) ④郵便番号 ⑤住所
- ⑥電話番号 ⑦年齢(学生は学年) ⑧性別 ⑨テニス歴(〇年)テニス教室のみ

※HP「にいがたスポーツナビ」の教室申込みフォームからのお申込みが簡単です。
是非、ご利用ください！！

