

# 北地区スポーツセンター 秋のスポーツ教室 プログラムガイド

## ○多目的ルーム

No.	教室名	日程										曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	65歳以上割引	入場料 ※毎回必要	内容
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩									
1	**** カラダ引き締めトレーニング	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	月	9:45~10:15	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	3,300円	○	不要	生涯体を動かすための筋肉を作るトレーニング。日常使わないような筋肉を使うことで、基礎代謝アップ。正しい姿勢の保持と腰痛などの予防にも効果的です。
2	***** エアロビクス	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	月	10:30~11:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,400円	○	不要	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。
3	** バレトン S.S	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	月	18:30~19:15	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,400円	○	不要	3つの要素(フィットネス、バレエ、ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ。ソールシンセシスを中心に進め、しなやかで美しい体を目指します。
4	**** 骨盤矯正エクササイズ	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/8	12/15				水	9:45~10:45	7回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	3,100円	○	不要	骨盤・背骨まわりの筋肉をゆっくり動かしながら歪みを調整していきます。骨盤をリセットし、健康的な体作りを目指します。
5	***** ズンバ	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/8	12/15				水	13:45~14:30	7回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	3,100円	○	不要	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す。
6	**** スロートレーニング&コアトレーニング	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/8	12/15				水	19:10~19:55	7回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	3,100円	○	不要	ボディバランスの向上を目的とし、アウトター・インナーの筋肉をバランスよく使い、楽しくレベルアップします。
7	***** ボックスキック	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/8	12/15				水	20:05~20:50	7回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	3,100円	○	不要	上半身はパンチ、下半身はキック。このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。老若男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。
8	**** ラテンダンスエクササイズ	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	木	9:45~10:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,400円	○	不要	女性に大人気のラテンダンスエクササイズ。音楽に合わせて体を動かし、お腹周りを引き締めます。
9	** やさしいヨガ	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	木	13:15~14:15	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,400円	○	不要	初心者向けのヨガ。身体をほぐしながらじっくりと運動を行います。心と身体のバランスを整え、心地よさを実感できます。
10	**** フラダンス	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	木	14:30~15:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,400円	○	不要	一見優雅ですが、絶えず体を動かす運動量の多いエクササイズ。ハワイの曲に合わせて心肺機能向上や脂肪燃焼を図ります。
11	** リラックスヨガ	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	金	13:15~14:15	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,400円	○	不要	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。心も体もリフレッシュしましょう。
12	***** ズンバゴールド	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3	12/10	12/17	金	14:30~15:15	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,400円	○	不要	ラテンのリズムに合わせたダンスエクササイズです。運動初心者や中高齢者の方にも最適です。
13	**** リフレッシュヨガ	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3	12/10	金	18:30~19:15	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,400円	○	不要	ヨガポーズと呼吸で身体を楽にしていきます。初めての方、体が硬くて無理と思ってる方でも大丈夫です。やさしいポーズから入り、どなたでも楽しめるクラスです。
14	**** ピラティス	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3	12/10	金	19:30~20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,400円	○	不要	胸式呼吸で体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながらゆっくり体を動かします。

## ○大体育室1/2面

No.	教室名	日程										曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	65歳以上割引	入場料 ※毎回必要	内容
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩									
15	* 高齢者のための筋力アップ	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	月	13:30~14:30	10回	60歳以上	45名	2,200円	-	不要	健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。各回によってダンベルやチューブを使用し、楽しくトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。
16	* 高齢者のためのいきいき健康	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	木	13:30~14:30	10回	60歳以上	45名	2,200円	-	不要	やさしい強度でレクリエーションやトレーニングを行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。

## 申込方法

ホームページ専用申込フォーム(<https://niigata-kaikou.jp/>)または直接窓口、メールにて①~④を明記の上、**9月19日(日)**までにお申込みください。

- ①会員番号 ※事前の登録が必要です
- ②氏名(ふりがな)
- ③電話番号
- ④教室名(複数の場合すべて)

申込フォーム  
QRコード



※1回参加の方は事前申し込み不要です。  
※申し込み多数の場合抽選になる場合がございます。

## お知らせ

- 申し込みが少数の場合開催を中止させていただく場合がございます。
- 新型コロナウイルス感染症の対策を講じて開催いたします。ご協力をお願いいたします。
- 今後の情勢によって日程の変更や開催を中止させていただく場合がございます。
- 1回参加対象教室については締め切り後に定員に余裕のある教室を対象といたします。
- 初回の混雑緩和のため、**9月26日(日)**より施設窓口で事前にお支払いをいただけます。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

## LINEをされているお客様へ

この度LINEでも情報発信を開始いたしました。友達追加をぜひお願いいたします!



## YouTubeチャンネル開設!!

随時更新中!ぜひご覧ください。チャンネル登録もお願いいたします。



【申込み・問い合わせ】北地区スポーツセンター  
〒950-3114 新潟市北区名目所3-1125-1  
TEL: 025-258-0200 FAX: 025-258-0202  
メール: kitaspo@niigata-kaikou.jp