



白根カルチャーセンター スポーツ教室プログラムガイド【2021年度 秋期】

教室名	運動強度 ★×5 (きつい) ↑ ★×1 (やさしい)	日程										回数	曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	65歳以上 割引	内容		
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩											
フラダンス	★★★ (ふつう)	10/11	10/25	11/1	11/8	11/29	12/6							全 6 回	月	13:30 ▼ 14:30	Halau O Waiulu	15歳以上 (中学生除く)	20名	2,600円	○	フラの入門クラスです。年齢や体型に関係なく無理なく楽しめます。
ナイター 初心者テニス	★★ (やさしい)	8/23	8/30	9/27	10/4	10/11								全 5 回	月	19:20 ▼ 21:00	新潟市 テニス協会	15歳以上の テニス初心者 (中学生除く)	8名	6,600円	○	テニスを始めてトライする方に、ラケットの握り方からテニスの基本を丁寧に指導します。
ルーシーダットン& セルフマッサージ	★★ (やさしい)	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21				全 9 回	火	10:00 ▼ 11:30	山崎 智美	15歳以上 (中学生除く)	40名	5,900円	○	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得します。
美骨ストレッチ 名前変更	★★ (やさしい)	11/9	11/16	11/30										全 3 回	火	11:45 ▼ 12:30	山崎 智美	15歳以上 (中学生除く)	12名	2,000円	○	イスに座っておこなえる姿勢改善のためのエクササイズです。膝への負担が少なく、高齢者でも安心してご参加いただけます。
ストレッチヨガ (夜)	★★ (やさしい)	10/19	10/26	11/2	11/9	12/7	12/14	12/21						全 7 回	火	19:00 ▼ 19:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,100円 (1回参加 700円)	○	ヨガとストレッチを組み合わせるエクササイズです。
エアロビクス& 骨盤ダンス (夜)	★★★★ (ややきつい)	10/19	10/26	11/2	11/9	12/7	12/14	12/21						全 7 回	火	20:00 ▼ 20:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,100円 (1回参加 700円)	○	音楽に合わせて楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウエストを引き締めます。
キッズ ヒップホップ	★★ (やさしい)	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22						全 7 回	水	17:00 ▼ 18:00	ラビットクラブ	小学生	30名	1,900円	—	キッズ、初心者対象のヒップホップダンスのクラスです。
ストレッチヨガ (午前)	★★ (やさしい)	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				全 9 回	木	10:00 ▼ 10:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,000円 (1回参加 700円)	○	ヨガとストレッチを組み合わせるエクササイズです。
エアロビクス& 骨盤ダンス (午前)	★★★★ (ややきつい)	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				全 9 回	木	11:00 ▼ 11:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,000円 (1回参加 700円)	○	音楽に合わせて楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウエストを引き締めます。
いきいき健康 時間変更	★★ (やさしい)	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18					全 8 回	木	14:05 ▼ 15:00	スタッフ	50歳以上	40名	2,200円	○	筋力トレーニングやレクリエーションなどの、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。
ボールでほぐして エクササイズ	★★★ (ふつう)	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18								全 5 回	木	19:00 ▼ 19:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	30名	2,200円 (1回参加 700円)	○	バランスボールやタオルなどを使って骨盤がゆがみにくい身体づくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングを行います。
太極舞 (タイチーダンス)	★★★ (ふつう)	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16					全 8 回	木	20:00 ▼ 20:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,500円 (1回参加 700円)	○	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。
ピラティス (夜)	★★★ (ふつう)	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26					全 8 回	金	20:00 ▼ 20:45	夏子	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,500円	○	健康的でスリムになりたいという方に骨盤の歪みや体幹を意識したメニューを提供します。
ヨガ (午前)	★★ (やさしい)	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30								全 5 回	土	10:30 ▼ 11:30	木村 智恵子	15歳以上 (中学生除く)	12名	3,300円	○	ヨガ運動で一週間の疲れをリフレッシュしませんか。



【教室LINEアカウントのお知らせ】

動画配信情報やスポーツ教室の申込など、さまざまな情報をLINEでお届けいたします。
右記の2次元コードからぜひご登録ください!



←@852dsbns
白根カルチャーセンター版
※休講案内はこちらから
配信されます

【各種割引のご案内】

- ・いきいきポイント割引…1回参加毎に10ポイントが溜まり、100ポイントが溜まると次回参加料支払い時に**100円引き**となります。
- ・障がい者割引…障がい者手帳をお持ちの方は、参加料が**50%オフ**になります。他の割引とは併用できません。※いきいきポイント割引を除く
- ・シニア割引…2021年度中に65歳以上になる方は参加料が**10%オフ**になります。



←@464bsjyv
スポーツ教室全体版
※イベント情報や複数施設にかかわる情報等を配信していきます

【申込方法】 ※8月15日(日)から申し込み開始です(先着順のため、定員に達し次第終了)

直接窓口か、メール・電話・ホームページ専用申込フォーム (<http://niigata-kaikou.jp>) で

①~④の必要事項(ホームページからは①~⑤)を明記の上、お申し込みください。

《必要事項》

- ①会員番号 ②教室名(複数可) ③氏名(ふりがな) ④電話番号
(ホームページからのお申し込みは、⑤メールアドレス も必要です)

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)

【申込み・問合せ】

白根カルチャーセンター

〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木1775-1

電話: 025-373-6311

メール: culture@niigata-kaikou.jp

※事前に窓口で受講カードの作成が必要です

※毎回、教室前に検温と感染症対策チェック項目
確認にご協力をお願いいたします

