

スクール名	曜日	時間	会場	期間										回数	費用	対象	定員	65歳以上割引	内容
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩						
高齢者のための筋力アップ	月	14:00 ▼ 15:00	体育室	9/27	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13			8回	1,800円	高齢者	50名	—	健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。ダンベルやチューブ等を使用し、楽しくトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。
初心者 24式太極拳	火	10:00 ▼ 11:30	南練習場	9/21	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	10回	3,300円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	2,970円	基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があり、初めての方でも安心してご参加いただけます。
上級者 卓球		13:15 ▼ 15:15	南練習場	9/21	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	10回	6,600円	15歳以上 (中学生を除く)	15名	5,940円	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。
ヨガ&体幹・骨盤調整エクササイズ(夜)		19:00 ▼ 20:00	南練習場	9/21	9/28	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	10回	5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	4,950円	ヨガを取り入れたエクササイズで体幹や骨盤を整え、しなやかな身体を作りましょう。
シェイプアップ エアロビクス	水	9:30 ▼ 10:30	体育室	9/22	9/29	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	10回	4,400円	15歳以上 (中学生を除く)	50名	3,960円	楽しみながらもしっかりと汗をかきます。シェイプアップを目的としたクラスです。
らっくろヨガ		10:45 ▼ 11:45	南練習場	9/22	9/29	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	10回	4,400円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	3,960円	ヨガのポーズを一つ一つ丁寧に学びます。ツボ押しやセルフマッサージを取り入れ、心身のリラックス効果も期待できます。
中級者 卓球		13:15 ▼ 15:15	南練習場	9/22	9/29	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	10回	6,600円	15歳以上 (中学生を除く)	15名	5,940円	基本動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。
高齢者のための体力づくり	木	14:00 ▼ 15:00	体育室	9/22	9/29	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	10回	2,200円	高齢者	50名	—	高齢者向けのやさしい強度で運動を行います。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。健康と体力維持に最適なクラスです。
フットサル【小1・2・3年】		17:30 ▼ 18:30	体育室	9/22	9/29	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	10回	5,500円	小学1-3年生のフットサル経験が少ない子	15名	—	初心者大歓迎です。たくさんボールに触れて思いっきりからだを動かしましょう。
フットサル【小4・5・6年】		17:30 ▼ 18:30	体育室	9/22	9/29	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	10回	5,500円	小学4-6年生のフットサル経験が少ない子	15名	—	
フラダンス	金	9:45 ▼ 10:45	南練習場	9/30	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	10回	5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	4,950円	年齢に関係なくハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。
ヨガレッチ		11:15 ▼ 12:15	南練習場	9/30	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	10回	5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	4,950円	ストレッチとヨガを組み合わせて行います。身体が堅い、運動に自信がないという方に最適なエクササイズです。
初級者 卓球		13:15 ▼ 15:15	南練習場	9/30	10/14	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		9回	5,900円	15歳以上 (中学生を除く)	15名	5,310円	基本動作の練習を行いながら、仲良く楽しくレベルアップしましょう。
いきいき健康	土	14:00 ▼ 15:00	体育室	9/30	10/14	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		9回	2,500円	中高年齢者	50名	2,250円	中高年齢向けのやさしい強度で運動を行います。健康の維持・増進を目的としてウォーキングやレクリエーションなどで楽しく身体を動かしましょう。
ボクシングフィットネス		19:00 ▼ 20:00	南練習場	9/30	10/14	10/28	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23			8回	4,400円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	3,960円	音楽に合わせてパンチをします。日頃のストレス発散や運動不足解消におススメです。
ピラティス		13:30 ▼ 14:30	南練習場	9/17	9/24	10/1	10/15	10/29	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	10回	5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	20名	4,950円	身体の奥深くにある筋肉を動かします。

【教室を受講される皆様へ】…新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、以下の項目に該当する方は、受講を控えていただきますようお願いいたします。

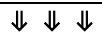
- ・せき、くしゃみ、のどの痛みなど風邪の症状がある。
- ・37.5度以上の発熱、または、平熱より1度以上高い発熱がある。
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ・新型コロナウイルス感染が疑われる同居家族等がいる。
- ・新型コロナウイルス感染者との濃厚接触者で、自宅待機の指示を受けている。

※お申込みに際し、窓口にてメンバーカードの事前登録(無料)をお願い致します。

【申込方法】 窓口またはホームページ申込フォーム(<https://niigata-kaikou.jp/entry/>)からお申込みください。

申込期間 : 7月26日(月)～8月8日(日)

申込フォームはこちら!!



●申込が少数の教室は中止となる場合があります。予めご了承ください。

ホームページでは
さまざまな情報を
発信しています!



LINE@でも
情報発信しています。
最新情報はこちらから!



新潟市体育館

YouTube
始めました。
チャンネル登録
お願いします!

