

9/3更新版

R3年度 亀田総合体育館
秋期スポーツ教室プログラムガイド

お申込は
こちらから！



QRコード

変更があった部分は、 になっています。

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	強度：★★★★☆ コアダンス	ミ ー テ ィ ン グ ル ー ム	佐 久 間 好 美	10月12日～12月21日	火	10:00 ▼ 10:50	10回	参加料5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20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よう。楽しく汗をかき健康的な体を目指します。	8月28日 (土) ▼ 9月27日 (月)
2	強度：★★★★☆ バランスアップ &ストレッチケア		佐 久 間 好 美	10月12日～12月21日	火	11:10 ▼ 12:00	10回	参加料5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20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。	
3	強度：★★ ゆったり健康	武 道 場	亀 田 ス タ ッ プ	10月19日～12月21日	火	14:00 ▼ 15:00	9回	参加料2,000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。	
4	強度：★★★★☆ 骨盤エクササイズ	ミ ー テ ィ ン グ ル ー ム	中 村 香 織	10月12日～12月21日	火	15:25 ▼ 16:25	10回	参加料5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20名	骨盤のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。ポデューラインの修正やぽっこりお腹改善に効果ありです。	
5	強度：★★★★☆ 火曜ヨガ(夜)19		水 澤 睦	10月12日～12月21日	火	19:00 ▼ 19:55	10回	参加料5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20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	強度：★★★★☆ 火曜ヨガ(夜)20		水 澤 睦	10月12日～12月21日	火	20:05 ▼ 21:00	10回	参加料5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20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。	
7	強度：★★★★☆ ZUMBA水曜		林 美 紗	10月6日～12月15日	水	9:45 ▼ 10:30	6回	参加料3,300円	15歳以上 (中学生を除く)	○	15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。	
8	強度：★★★★☆ 姿勢改善 エクササイズ		G E N	10月6日～12月15日	水	11:00 ▼ 11:50	10回	参加料5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20名	姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に身体を動かします。	
9	強度：★★★★☆ タオルde ロコモ予防EX		城 元 剛	10月6日～12月15日	水	13:30 ▼ 14:30	10回	参加料5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20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。	
10	強度：★★★★☆ 水曜ヨガ(夜)19		中 村 伸 子	10月6日～12月15日	水	19:00 ▼ 19:55	10回	参加料5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20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	強度：★★★★☆ 水曜ヨガ(夜)20		中 村 伸 子	10月6日～12月15日	水	20:05 ▼ 21:00	10回	参加料5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20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。	
12	強度：★★★★☆ やさしい ステップエクササイズ		欽 間 愛 美	10月14日～12月16日	木	9:45 ▼ 10:30	9回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20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	強度：★★★★☆ 木曜ヨガ(夜)		中 村 伸 子	10月21日～12月16日	木	20:00 ▼ 20:55	9回	参加料5,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20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。	
14	強度：★★★★☆ ZUMBAゴールド		林 美 紗	10月22日～12月17日	金	9:45 ▼ 10:30	5回	参加料2,800円	15歳以上 (中学生を除く)	○	15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。	
15	強度：★★★★☆ いきいき スロートレーニング	武 道 場	城 元 剛	10月22日～12月17日	金	14:00 ▼ 15:00	9回	参加料5,000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？毎日を楽しく過ごしたいあなたにお勧めの教室です。	
16	強度：★★★★☆ バレトン ソール・シンセシス(昼)	ミ ー テ ィ ン グ ル ー ム	松 田 郁 美	10月22日～12月17日	金	15:30 ▼ 16:20	8回	参加料4,400円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20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。	館内掲示 HP掲載後 先着順
17	強度：★★★★☆ スロートレーニング &コアトレーニング		城 元 剛	10月29日～12月17日	金	20:00 ▼ 21:00	7回	参加料3,900円	15歳以上 (中学生を除く)	○	20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！	
18	強度：★★★★☆ ベビーダンス		市報・HP・館内掲示等でお知らせいたします。									赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッチ、触れ合い等のスキンシップを行います。	
19	強度：★★★★☆ こどもマット運動 3・4年生クラス	武 道 場	開 催 中 止						小学生 3・4年生	×	15名	小学校3・4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。	
20	強度：★★★★☆ こどもマット運動 5・6年生クラス		開 催 中 止						小学生 5・6年生	×	15名	小学校5・6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。	
21	強度：★★★★☆ ルーシーダットン (タイ式ヨガ)		瀧 澤 裕 子	10月21日～12月16日	木	11:00 ▼ 12:00	9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。	
22	強度：★★★★☆ いきいきフィットネス		亀 田 ス タ ッ プ	10月21日～12月16日	木	14:00 ▼ 15:00	9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。	
23	強度：★★★★☆ こどもマット運動 1・2年生クラス		開 催 中 止						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。	
24	強度：★★★★☆ フラダンス		Halau O waiulu の講師	10月19日～12月21日	火	11:20 ▼ 12:20	9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	強度：★★★★☆ はじめてのフラダンス		Halau O waiulu の講師	10月19日～12月21日	火	12:30 ▼ 13:30	9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	強度：★★★★☆ タヒチアンダンス		Halau O waiulu の講師	10月12日～12月14日	火	20:00 ▼ 21:00	9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良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	強度：★★★★☆ 太極舞 (タイチーダンス)		野 口 真 奈 美	10月13日～12月15日	水	10:00 ▼ 10:45	9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	強度：★★★★☆ からだにやさしいヨガ		大 津 ひ と み	10月13日～12月15日	水	11:15 ▼ 12:15	9回	参加料4,000円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	初心者向けのヨガ。身体をゆっくりほぐしながらじっくりと運動を行います。	
29	強度：★★★★☆ バレトン ソール・シンセシス(夜)		酒 井 彩 子	10月28日～12月16日	木	19:30 ▼ 20:20	8回	参加料3,500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。	
30	強度：★★★★☆ 午前の太極拳(復習編)		新潟市太極拳協会	9月24日～3月11日	金	10:00 ▼ 11:30	20回	参加料6,600円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	奥が深い太極拳に触れながら継続して体を動かし健康づくりに役立てましょう。どちらかというと経験者向けの内容です。	太極拳は 7月18日 (日) ▼ 8月12日 (木)
31	強度：★★★★☆ 午後の太極拳			9月24日～3月11日	金	13:00 ▼ 14:30	20回	参加料6,600円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	奥が深い太極拳に触れながら継続して体を動かし健康づくりに役立てましょう。	

9/3更新版

R3年度 亀田総合体育館
秋期スポーツ教室プログラムガイド



お申込は
こちらから!



QRコード

変更があった部分は、

になっています。

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
32	強度:★★★★☆ ソフエアロビクス	サブ アリー ーナ	開 催 中 止						15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	ローインパクト動作中心の足腰への負担が少ないエアロビクスです。運動不足解消に最適です。	7月18日 (日) ▼ 8月12日 (木)
33	強度:★★★★★ エアロ&ボクサ		石 川 美 奈 子 & 城 元 剛	10月7日～12月16日	木	19:15 ▼ 20:50	11回	参加料4,800円	15歳以上 (中学生を除く)	○	40名	前半45分はソフエアロビクスと骨盤ダンス、後半45分はボクシングエクササイズを行い、1回でいろいろな種目が楽しめる教室です。	
34	強度:★★★★☆ 上級者卓球(水)午前		篠 原 悠 介 外 部 指 導 者	9月22日～12月8日	水	10:00 ▼ 12:00	10回	参加料6,600円	15歳以上の 上級者 (中学生を除く)	○	50名	切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。	
35	強度:★★★★☆ 中級者卓球(水)午後	メ イン ア リ ー ナ	篠 原 悠 介 外 部 指 導 者	9月22日～12月8日	水	13:00 ▼ 15:00	10回	参加料6,600円	15歳以上の 中級者 (中学生を除く)	○	50名	基本的な動作ができ、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。	館内掲示 HP掲載後 先着順
36	強度:★★★★☆ 上級者卓球(金)午前		篠 原 悠 介 外 部 指 導 者	9月17日～12月10日	金	10:00 ▼ 12:00	10回	参加料6,600円	15歳以上の 上級者 (中学生を除く)	○	50名	切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。	
37	強度:★★★★☆ 初心者・初級・中級者卓球		篠 原 悠 介 外 部 指 導 者	9月17日～12月10日	金	13:00 ▼ 15:00	10回	参加料6,600円	15歳以上の 初心者、初級者、中級者 (中学生を除く)	○	50名	初心者・初級者はラケットの握り方や基本的なラケット操作の習得。中級者は基本的な動作ができ、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。	
38	強度:★☆☆☆☆ フロアカーリング体験①		亀 田 ス タ ッ プ	9月27日、10月18日 11月15日	月	10:00 ▼ 11:30	3回	無料	15歳以上 (中学生を除く)	×	48名	フロアカーリングの体験会です。3人1チームで参加しゲームを行います。	
39	強度:★☆☆☆☆ フロアカーリング体験②		亀 田 ス タ ッ プ	9月27日、10月18日 11月15日	月	13:00 ▼ 14:30	3回	無料	15歳以上 (中学生を除く)	×	48名	フロアカーリングの体験会です。3人1チームで参加しゲームを行います。	
40	強度:★★★★☆ ZUMBA(ワンコイン)		林 美 紗	月に1回開催予定 市報・HP・ポスターで告知	月	19:30 ▼ 20:15	3回	参加料(1回)500円 (未就学児無料)	15歳以上 保護者同伴参加でこども参加可 (保護者1人に対しこども2人まで) (保護者は高校生を除く18歳以上)	×	80名	月に1回のズンバ教室です。広いメインアリーナでズンバを楽しみましょう。	
41	強度:★★★★☆ プールの健康	※申込み人数の状況によりコース増減 ※最少開催人数6名以上	城 元 剛	9月22日～12月1日	水	11:00 ▼ 12:00	10回	参加料6,600円	15歳以上 (中学生を除く)	○	50名	水中ウォーキングや水の抵抗を使った筋力トレーニングで体力の維持向上を目指します。	7月18日 (日) ▼ 8月12日 (木)
42	強度:★★★★☆ みんなの水泳 クロール・背泳ぎコース		レ 新 デ 潟	9月30日～12月2日	木	10:30 ▼ 11:30	10回	参加料6,600円	15歳以上の初中級者 (中学生を除く)	○	各 コ ー ス 16 名	ターンを習得してクロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
43	強度:★★★★☆ みんなの水泳 平泳ぎコース		イ 水 I 泳						15歳以上の中級者 (中学生を除く)			クロール・背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎで25m完泳を目指します。	
44	強度:★★★★☆ みんなの水泳 バタフライコース		ス 協 部 会						15歳以上の中上級者 (中学生を除く)			クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上とバタフライの25m完泳を目指します。	
45	強度:★★★★☆ 午後の水泳 クロール背泳ぎコース		本 田 豊 明	9月22日～12月1日	水	13:55 ▼ 14:55	10回	参加料3,300円 入場料大人(1回)500円 65歳以上(1回)200円	クロールで25m以上泳げる15歳以上 (中学生は除く)	○	8名	クロールで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目標に基本練習を行います。	
46	強度:★★★★☆ 午後の水泳 バタフライコース		本 田 豊 明	9月22日～12月1日	水	15:00 ▼ 16:00	10回	参加料3,300円 入場料大人(1回)500円 65歳以上(1回)200円	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m以上泳げる15歳以上 (中学生は除く)	○	8名	バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	8月12日 (木)
47	強度:★★★★☆ 午後の水泳 平泳ぎコース	屋 内 プ ー ル	本 田 豊 明	9月30日～12月2日	木	15:00 ▼ 16:00	10回	参加料3,300円 入場料大人(1回)500円 65歳以上(1回)200円	クロール・背泳ぎで25m以上泳げる15歳以上 (中学生は除く)	○	8名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
48	強度:★★★★★ ナイト水泳 4泳法コース		玉 津 一 敏	9月30日～12月2日	木	19:30 ▼ 20:30	10回	参加料3,300円 入場料大人(1回)500円 65歳以上(1回)200円	4泳法で各25m以上泳げる15歳以上 (中学生は除く)	○	8名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人メドレーができることを目指します。	
49	強度:★★★★★ 午後の水泳 4泳法コース		本 田 豊 明	9月17日～11月26日	金	14:00 ▼ 15:00	10回	参加料3,300円 入場料大人(1回)500円 65歳以上(1回)200円	4泳法で各25m以上泳げる15歳以上 (中学生は除く)	○	8名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人メドレーができることを目指します。	
50	強度:★★★★★ アクア エクササイズ(火)		木 村 智 恵 子	9月21日～12月14日	火	11:10 ▼ 12:00	12回	参加料7,900円	15歳以上 (中学生を除く)	○	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。	
51	強度:★★★★★ アクア エクササイズ(土)		鉦 間 愛 美	9月18日～12月11日 ※9/25が追加となります	土	10:30 ▼ 11:20	12回	参加料7,900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。	
52	強度:★★★★☆ おしえて水泳	※最少開催人数6名以上	ボ ラ ン テ ィ ア ス タ ッ プ	10月14日 10月28日、11月11日 11月25日、12月9日	木	14:00 ▼ 14:50	5回	参加料無料 入場料(1回)大人500円 こども200円(身長140cm以上) 65歳以上200円	プール個人利用者 (身長140cm以上)	—	なし	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。	—
53	強度:★★☆☆☆ シニアテニスステップ アップコース(火)		新 潟 市 テ ニ ス 協 会	10月19日～12月21日	火	9:40 ▼ 11:10	9回	参加料9,900円	50歳以上の テニス中級者	○	16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。	8月28日 (土) ▼ 9月27日 (金)
54	強度:★★☆☆☆ テニスステップ アップコース(火)			10月19日～12月21日	火	11:20 ▼ 12:50	9回	参加料9,900円	15歳以上の テニス中級者 (中学生を除く)	○	16名	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。	
55	強度:★★☆☆☆ シニアテニスステップ アップコース(水)			10月20日～12月22日	水	9:40 ▼ 11:10	9回	参加料9,900円	50歳以上の テニス中級者	○	16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。	
56	強度:★★★★☆ テニス アドバンスコース(水)			10月20日～12月22日	水	11:20 ▼ 12:50	9回	参加料9,900円	15歳以上の テニス上級者 (中学生を除く)	○	16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。	
57	強度:★★☆☆☆ シニアテニス 初心者コース(水)			10月20日～12月22日	水	13:00 ▼ 14:30	9回	参加料9,900円	50歳以上の テニス初心者初級者	○	16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。	
58	強度:★★☆☆☆ テニス 初心者コース(金)			10月22日～12月17日	金	9:40 ▼ 11:10	9回	参加料9,900円	15歳以上の テニス初心者初級者 (中学生を除く)	○	16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。	
59	強度:★★☆☆☆ テニスステップ アップコース(金)			10月22日～12月17日	金	11:20 ▼ 12:50	9回	参加料9,900円	15歳以上の テニス中級者 (中学生を除く)	○	16名	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。	
60	トレーニングルーム 初回者講習会	ト レ 室	亀 田 ス タ ッ プ	月・水・土 13時～17時(最終16時～)予約制 スタート講習&結果講習 2時間程度				利用料金 大人:250円 65歳以上:100円 中学生:100円	中学生以上 ※中学生はトレーニング指導できる方の付き添いが必要	×	1回 2名 まで	運動を始めたけれどトレーニング方法がわからない、マシンの使い方がわからない方、また運動初心者の方にお勧めです。スタート講習で、問診表の記入と体力測定を行い、トレーニングメニューの作成を行います。結果講習で、スタッフがトレーニングメニューに沿った機器の使い方を説明します。	随時 受付中

※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。

※1回参加対象教室については、申し込み終了後、HPと館内掲示でご案内いたします。

【お問い合わせ先】
亀田総合体育館 TEL:025-381-1222
Mail:kameda@niigata-kaikou.jp