



西総合スポーツセンター スポーツ教室プログラムガイド【令和3年度 秋期】

【体育館】

申し込みが少数の教室については、中止する場合がございますのでご了承ください。R3.9.16更新

教室名	運動強度	日程												曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	シニア割引	いきいきポイント	内容	申込方法		
		1 (13)	2 (14)	3 (15)	4 (16)	5 (17)	6 (18)	7	8	9	10	11	12												
いきいき健康(月)	*** (ふつ)	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29			月	13:20 ▼ 14:20	スタッフ	中高齢者	50名	2,800円	2,520円	○	ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと身体を動かすメニューをご用意いたします。	※		
いきいき健康(木)	*** (ふつ)	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25			木				50名					※		
はじめての太極拳	*** (ふつ)	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	1/11	1/18	1/25	火	9:30 ▼ 10:30	新潟市 武術太極拳 連合会	15歳以上 (中学生除く)	50名	5,900円	5,310円	○	太極拳の基本動作を学び健康づくりに役立てましょう。初心者でも安心して参加できます。	※		
24式太極拳	*** (ふつ)	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	1/11	1/18	1/25	火	11:00 ▼ 12:00	新潟市 武術太極拳 連合会	15歳以上の 経験者 (中学生除く)	50名	5,900円	5,310円	○	経験者を対象に、基本の復習とレベルアップに時間をかけて指導します。太極拳の基本として最も普及しており親しまれています。	※		
【前期】 日程変更 はじめての太極拳	*** (ふつ)	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13												
【前期】 日程変更 24式太極拳	*** (ふつ)	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13												
ZUMBA(火)	**** (やむぎつ)	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	火	11:15 ▼ 12:05	柏崎 美奈	15歳以上 (中学生除く)	15名	5,300円	4,770円	○	ラテンのリズムに合わせたエクササイズです。脂肪燃焼・心肺機能アップに効果的です。	※		
ヨガ(午後)	** (やさしい)	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	火	13:30 ▼ 14:30	中村 伸子	15歳以上 (中学生除く)	50名	5,300円	4,770円	○	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行います。無理なく気持ちよくヨガを体感できます。	※		
バレトンS・S(火)	*** (ふつ)	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	火	14:50 ▼ 15:40	古川 裕美	15歳以上 (中学生除く)	50名	5,300円	4,770円	○	バレエダンサーの基礎的な筋力をつくるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能アップに効果的です。	※		
はじめてキッズダンス	** (やさしい)	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30			火	17:00 ▼ 17:45	中嶋 大海	年少～年長	15名	2,800円	-	○	幼少期に身につけておきたい柔軟性やリズム感を、楽しみながら養います。運動不足の解消や習い事はじめに最適です。	※		
BOX KICK(ボックスキック)	**** (やむぎつ)	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	火	19:00 ▼ 19:50	城元 剛	15歳以上 (中学生除く)	50名	5,300円	4,770円	○	パンチ&キックを打ち込んで日頃のストレスを発散しましょう！	※		
ヨガ(夜)	** (やさしい)	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	火	20:10 ▼ 21:00	木村 智恵子	15歳以上 (中学生除く)	50名	5,300円	4,770円	○	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行います。無理なく気持ちよくヨガを体感できます。	※		
ZUMBA(水)	**** (やむぎつ)	9/8	9/22	10/6	10/13	10/27	11/10	11/24	12/1	12/8				水	18:40 ▼ 19:30	柏崎 美奈	15歳以上 (中学生除く)	50名	4,000円	3,600円	○	ラテンのリズムに合わせたエクササイズです。脂肪燃焼・心肺機能アップに効果的です。	※		
バレトンS・S(水)	*** (ふつ)	9/8	9/22	10/6	10/13	10/27	11/10	11/24	12/1	12/8				水	19:50 ▼ 20:40	古川 裕美	15歳以上 (中学生除く)	50名	4,000円	3,600円	○	バレエダンサーの基礎的な筋力をつくるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能アップに効果的です。	※		
バレトンS・S(木)	*** (ふつ)	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	木	9:40 ▼ 10:30	古川 裕美	15歳以上 (中学生除く)	50名	5,300円	4,770円	○	バレエダンサーの基礎的な筋力をつくるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能アップに効果的です。	※		
NEW エアロピクス(午前・木)	*** (ふつ)	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	木	11:00 ▼ 11:50	大塚 歩	15歳以上 (中学生除く)	50名	5,300円	4,770円	○	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪燃焼・代謝効果があります。	※		
NEW リンパケアストレッチ ※教室名が変更になりました	** (やさしい)	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25				木	14:50 ▼ 15:40	岡 千裕	15歳以上 (中学生除く)	50名	4,000円	3,600円	○	前屈、屈伸、回旋などの動作を組み合わせ、ゆっくりとストレッチしながら、体の各リンパを刺激していきます。	※		
かんたんヒップホップ	*** (ふつ)	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25			木	17:20 ▼ 18:20	中嶋 大海	小学生以上	30名	大人 4,400円 子ども 2,800円	大人のみ 3,960円	○	はじめての小学生はもちろん、親子で楽しく踊ってみたいという方にもおすすめです。ヒップホップの基礎から楽しく指導します。	※		
ルーシーダットン	** (やさしい)	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	木	19:00 ▼ 19:50	金井 昌代	15歳以上 (中学生除く)	50名	5,300円	4,770円	○	タイに伝わる自己整体系。体調を整え、身体のゆがみを矯正する体操です。身体が温まって代謝が良くなり、血液循環を活性化させる効果があります。	※		
エアロピクス(夜)	*** (ふつ)	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	木	20:10 ▼ 21:00	藤田 明美	15歳以上 (中学生除く)	50名	5,300円	4,770円	○	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪燃焼・代謝効果があります。	※		
ヨガ(午前)	** (やさしい)	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	金	9:30 ▼ 10:30	中村 伸子	15歳以上 (中学生除く)	50名	5,300円	4,770円	○	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行います。無理なく気持ちよくヨガを体感できます。	※		
エアロピクス(午前・金)	*** (ふつ)	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	金	11:00 ▼ 11:50	小林 真弓	15歳以上 (中学生除く)	50名	5,300円	4,770円	○	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪燃焼・代謝効果があります。	※		
体力測定&メニュー作成	-	※予約制												金・土	13:00 ▼ 15:00	スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	各日程 1組 (最大2名)	参加料：無料 ※入場料 一般250円 65歳以上100円	-	トレーニング初心者対象プログラムです。体力測定の結果をもとに、個人の体力や目的に合わせたトレーニングメニューを作成します。	▲			

【前期】の日程に変更があります

シニア割引 対象教室の65歳以上の参加者は、参加料10%割引！ ※1回参加は対象外となります ※今年度中に65歳を迎えられる方も対象になります

いきいきポイント 教室に1回参加するごとに10ポイント贈呈。100ポイント貯まるごとに、次回のスポーツ教室のお支払で100ポイント還元されます

最新の情報はホームページ「にいがたスポーツナビ」(niigata-kaikou.jp) をご確認ください

【LINE】はじめました 教室の急な休講案内はこちら ⇒



西総合スポーツセンター スポーツ教室プログラムガイド【令和3年度 秋期】

【屋内ゲートボール場】

申し込みが少数の教室については、中止する場合がございますのでご了承ください。R3.9.16更新

教室名	運動強度	日程												曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	シニア割引	いきいきポイント	内容	申込方法	
		1 (13)	2 (14)	3 (15)	4 (16)	5 (17)	6 (18)	7	8	9	10	11	12											
はじめてのテニス(屋内)	★★★ (あつう)	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19				金	19:20 ▼ 20:50	新潟市テニス協会	15歳以上 (中学生除く)	8名	11,000円	9,900円	○	初心者を対象にしたテニス教室。ラケットの振り方からラリーができるまでを目指します。	※

【研修室】

教室名	運動強度	日程												曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	シニア割引	いきいきポイント	内容	申込方法			
		1 (13)	2 (14)	3 (15)	4 (16)	5 (17)	6 (18)	7	8	9	10	11	12													
ピラティス(水)	★★★ (あつう)	9/1	9/8	9/22	10/6	10/13	10/27	11/10	11/24	代替日 12/1					水	13:00 ▼ 14:00	古川 裕美	15歳以上 (中学生除く)	20名	4,400円	3,960円	○	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら身体を動かすことができます。	※		
ピラティス(木)	★★★ (あつう)	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	代替日 12/2	代替日 12/9	代替日 12/16	木	10:45 ▼ 11:45	古川 裕美 <small>※講師が変更になりました</small>	15歳以上 (中学生除く)	20名	6,600円	5,940円	○	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら身体を動かすことができます。	※
フラダンス	★★★ (あつう)	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	代替日 12/2	代替日 12/9	代替日 12/16	木	13:00 ▼ 14:00	五十嵐 早奈恵 (ハーフ・オ ヴァイフル)	15歳以上 (中学生除く)	15名	6,600円	5,940円	○	フラの基本を学びます。優雅な動きですが運動量があり、年齢に関係なく楽しむことができます。	※
【シニア向け】 ずっぴり健康! ジャイロキネシス	★★ (やさしい)	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	代替日 12/3		金	13:30 ▼ 14:30	樋口 千鶴	中高齢者	15名	5,500円	4,950円	○	椅子やフロアを使って、呼吸との調和を意識しながら背骨を中心に全身を動かしていきます。ダンス・ヨガ・太極拳・水泳などを取り入れた曲線を描くような動きで筋肉や関節を調整します。	※			
産後ママのための ヨガ(10・11月) 日程変更	★★ (やさしい)	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	9/22(水)13:00~ 電話受付開始予定					火	9:45 ▼ 10:30	本川 彩	0歳の子と 母親	15組	3,300円	-	○	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、お友達づくりに、ぜひご参加ください。	■			

【プール】※『別途入場料必要』と記載のある教室は、参加料の他に毎回入場料(大人500円 65歳以上200円)が必要

教室名	運動強度	日程												曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	シニア割引	いきいきポイント	内容	申込方法			
		1 (13)	2 (14)	3 (15)	4 (16)	5 (17)	6 (18)	7	8	9	10	11	12													
アクア エクササイズ (月)	★★★★★ (きつい)	9/13	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	代替日 12/13	月	10:00 ▼ 10:50	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	50名	7,900円	7,110円	○	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。	※		
女性のための水泳	クロール 背泳ぎ コース	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	代替日 12/14	火	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	加泳で 25m泳げる 15歳以上の女性 (中学生除く)	16名	7,900円	7,110円	○	クロール・背泳ぎの基本を学び、 25m完泳を目指します。	※		
	平泳ぎ コース																	加泳・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の女性 (中学生除く)	16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。			
	4泳法 コース																	4泳法が泳げる 15歳以上の女性 (中学生除く)	16名				4泳法の完成度を上げ、 100m個人メドレーの完泳を目指しま す。			
午後の水泳 はじめてクロール コース	★★ (やさしい)	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	代替日 12/14	火	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない 15歳以上 (中学生除く)	8名	4,000円 別途入場料 必要	3,600円	○	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、 クロールで25m完泳を目指します。	※		
女性のための水泳 (木) バタフライコース 日程変更	★★★★ (ややきつい)	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	代替日 12/9	代替日 12/16	代替日 12/23	木	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	加泳・背泳ぎ・ 平泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の女性 (中学生除く)	48名	7,900円	7,110円	○	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。	※
プールde健康	★★★ (あつう)	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26			金	10:00 ▼ 11:00	スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	50名	5,500円	4,950円	○	浮力・抵抗・水圧など水の特性を利用し、ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと身体を動かしていきます。	※			
アクア エクササイズ (土)	★★★★★ (きつい)	10/2	10/9	10/30	11/13	11/20	12/4							土	10:00 ▼ 10:50	佐久間 好美	15歳以上 (中学生除く)	50名	4,000円	3,600円	○	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。	※			
おしえて水泳	★★ (やさしい)	9/6	10/4	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20						月	18:30 ▼ 19:30	ボランティア 指導員	屋内プール 利用者	なし	無料 別途入場料 必要	-	-	屋内プール利用者を対象に、ボランティア スタッフが泳ぎのワンポイントレッ ションを行います。	●			



【申込期間】 令和3年6月19日(土)~令和3年8月6日(金) ※期間は終了していますが、定員に達していない教室については引き続きお申込みいただけます。

【申込方法】

※	電話か窓口で直接申し込み。(9/3~9/16は電話のみとなります) 1回参加できる教室については別途ご案内いたします。
▲	直接窓口または、電話でお申込みください。随時受け付けております。(9/3~9/16は電話のみとなります)
●	開催日に直接会場へお越しください。(事前の申込不要)
■	後日、館内掲示・市報・ホームページ等でお知らせします。

【お支払方法】 開催初日以降に施設窓口でお支払いいただけます。

【申込み・問合せ】 西総合スポーツセンター 〒950-2101 新潟市西区五十嵐1の町6368-48
 電話：025-268-6400 FAX：025-268-6403 メール：cospo@nigata-kaikou.jp