

東総合スポーツセンター スポーツ教室プログラム一覧 2021秋

会場：メインアリーナ・サブアリーナ

※20210902更新

(注) 1回体験は締切後、定員に余裕のある教室のみ参加可能となります。

教室名	運動強度	曜日	時間	日程										対象	定員	参加料	参加料 (65歳以上)	1回 体験	内容
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩						
上級者卓球 (月曜日)	★ × 3.5	月	10:00 ▼ 12:00	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	12/6	12/13	12/20		※5	30名	5,900円	5,310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。
中級者卓球	★ × 3.5	月	13:00 ▼ 15:00	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	12/6	12/13	12/20		※5	30名	5,900円	5,310円	×	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。
初級者卓球	★ × 3.0	火	10:00 ▼ 12:00	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	※5	30名	6,600円	5,940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	★ × 2.0	木	13:30 ▼ 14:50	9/30	10/7	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	※6	50名	2,800円	2,520円	400円	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、運動が苦手な方も安心して参加できます。
健康サポート トレーニング	★ × 2.0	金	9:30 ▼ 10:40	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/19	12/3	12/10	12/17	※5	25名	2,800円	2,520円	400円	毎回、筋カトレーニングとウォーキングをしっかり行い、健康づくりをサポートします。
上級者卓球 (金曜日)	★ × 3.5	金	10:00 ▼ 12:00	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/19	12/3	12/10	12/17	※5	30名	6,600円	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。
初心者入門 バウンドテニス	★ × 2.0	金	13:00 ▼ 15:00	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/19	12/3	12/10	12/17	※5	30名	6,600円	5,940円	1,000円	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。試合ができるまでを目指します。
NEW カラダに やさしいヨガ	★ × 2.0	火	18:40 ▼ 19:40	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21		※5	40名	4,000円	3,600円	700円	筋肉を気持ちよく伸ばしたり、関節の柔軟性を向上させます。初心者の方も気軽に参加できます。
NEW エアロビクス (夜)	★ × 4.0	火	20:00 ▼ 21:00	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21		※5	40名	4,000円	3,600円	700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からだを動かす有酸素運動です。
ヨガ (午前)	★ × 2.0	水	10:00 ▼ 11:00	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22	※5	50名	4,400円	3,960円	700円	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。ヨガの基本を練習できます。
ズンバ	★ × 4.0	水	11:30 ▼ 12:30	10/6	10/13	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8				※5	先着 60名	各回 500円		ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ！	
ソフトエアロビクス	★ × 3.0	水	13:15 ▼ 14:15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22	※5	60名	4,400円	3,960円	700円	運動強度の低い(ローインパクト)エアロビクスダンスで運動不足を解消し、ストレス発散しましょう。
キッズホップ	★ × 2.0	水	16:45 ▼ 17:45	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22	※1	30名	3,300円	—	×	小学生対象にヒップホップを中心としたダンスを楽しみリズム感を養います。
ヨガ (夜)	★ × 2.0	水	18:40 ▼ 19:40	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22	※5	40名	4,400円	3,960円	700円	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。ヨガの基本を練習できます。
ボクシング エクササイズ (夜)	★ × 4.0	水	20:00 ▼ 21:00	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22	※5	40名	4,400円	3,960円	700円	音楽に合わせてパンチを打ちます。日頃のストレス発散にオススメです。
エアロビクス (午前)	★ × 4.0	木	10:00 ▼ 11:00	開催中止														インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しくからだを動かす有酸素運動です。	
ラテン健康ダンス	★ × 3.0	木	11:30 ▼ 12:30	10/7	10/14	10/28	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16	12/23		※5	40名	4,000円	3,600円	700円	明るく陽気なラテンの曲に合わせてステップを踏み、おなか周りを効果的に絞るダンスエクササイズです。

【参加対象】

- ※1：小学生 ※2：小学1・2年 ※3：小学3～5年
- ※4：中学生以上（中学生は保護者同伴で参加可）
- ※5：15歳以上（中学生は除く）
- ※6：45歳以上 ※7：65歳以上

【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お支払い時に
100ポイント還元されます。
(一覧全教室がポイント対象です。)

【障がい者割引】

参加料が半額となります。
※登録時に手帳の提示が必要です。
※シニア割引との併用不可
※いきいきポイントによる減額可能です。

教室カードはお持ちですか？ お持ちでない方は当施設にて事前登録をお願い致します！

<申込方法>

申込期間：令和3年7月18日(日)～8月20日(金)

次の①～④の方法でお申し込みください。

①ホームページ専用申込フォーム ②メール ③窓口 ④FAX

※②④で申込の場合は下記必要事項を明記してください。

・会員番号 ・氏名(ふりがな) ・教室名(複数ある場合はすべて記入)

ホームページ
専用申込
フォームは
こちらから



申込が少数の教室は中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

東総合スポーツセンター スポーツ教室プログラム一覧 2021秋

会場：研修室

※20210902更新

(注) 1回体験は締切後、定員に余裕のある教室のみ参加可能となります。

教室名	運動強度	曜日	時間	日程										対象	定員	参加料	参加料 (65歳以上)	1回 体験	内容
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩						
太極拳	★ × 2.5	月	9:30 ▼ 11:00	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20	※5	25名	6,200円	5,580円	600円	奥が深い太極拳に触れながら継続して身体を動かして健康づくりに役立てましょう。
ベーシックステップ (初級者向け)	★ × 2.5	月	11:30 ▼ 12:30	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20	※5	25名	5,500円	4,950円	800円	音楽に合わせてステップ台と呼ばれる踏み台を使って昇降運動を行うエクササイズです。
骨盤調整 エクササイズ	★ × 2.0	月	13:30 ▼ 14:30	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20	※5	20名	5,500円	4,950円	800円	骨盤が歪みにくい身体作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。
骨盤リセット	★ × 4.0	月	19:30 ▼ 20:30	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20	※5	20名	5,500円	4,950円	800円	骨盤・背中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。
フラダンス (午前)	★ × 2.0	火	11:30 ▼ 12:30	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	※5	25名	5,500円	4,950円	800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せます。
東スポ運動塾 (小学1・2年生)	★ × 2.0	火	16:45 ▼ 17:30	開催中止															鉄棒やマット運動を通じ、運動感覚を養います。また、逆上がりの習得を目指します。
東スポ運動塾 (小学3～5年生)	★ × 2.0	火	17:35 ▼ 18:25																
ピラティス (夜)	★ × 3.0	火	18:45 ▼ 19:45	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	※5	20名	5,500円	4,950円	800円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。
からだリセットヨガ	★ × 3.0	火	20:00 ▼ 21:00	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	※5	20名	5,500円	4,950円	800円	簡単なヨガのポーズを行い、知らず知らずのうちに溜め込んでいる疲れやストレスをリセットさせます。
NEW からだ調整 エクササイズ	★ × 2.0	水	10:00 ▼ 11:00	9/22	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	※5	20名	5,500円	4,950円	800円	ご自身の身体の癖を調整し、動きやすい身体を取り戻すためのエクササイズを行います。
背骨 コンディショニング	★ × 2.5	水	11:30 ▼ 12:30	9/22	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	※5	20名	5,500円	4,950円	800円	誰でも出来る簡単な動きで背骨の歪みを整え、心身の不調を改善するプログラムです。
パレトン ソール・シンセシス	★ × 3.0	水	13:00 ▼ 13:45	9/22	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	※5	20名	5,500円	4,950円	800円	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)の要素を組み入れた動きで体幹を鍛え、美しい身体を目指します。
NEW 身体ほぐほぐ ストレッチヨガ	★ × 3.0	木	10:15 ▼ 11:15	9/30	10/7	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	※5	20名	5,500円	4,950円	800円	ボール・テニスボールも使いながら身体のゆがみや柔軟性を高めていきます。
ヨガ&ピラティス	★ × 2.5	木	11:30 ▼ 12:30	9/30	10/7	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	※5	20名	5,500円	4,950円	800円	ヨガとピラティスを組み合わせて行うエクササイズです。
木曜 フラダンス	★ × 3.0	木	19:30 ▼ 20:30	9/30	10/7	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	※5	25名	5,500円	4,950円	800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せます。
ピラティス (午前)	★ × 3.0	金	9:30 ▼ 10:30	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/19	12/3	12/10	12/17	※5	20名	5,500円	4,950円	800円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。
ゆったり健康	★ × 1.0	金	13:30 ▼ 14:30	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/19	12/3	12/10	12/17	※7	25名	2,200円	—	300円	各回によって椅子に座って出来るゆったりピクニックや簡単な筋力トレーニングを行います。
金曜 フラダンス	★ × 3.0	金	18:45 ▼ 19:45	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/19	12/3	12/10	12/17	※5	25名	5,500円	4,950円	800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せます。
タヒチアダンス	★ × 4.0	金	20:00 ▼ 21:00	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/19	12/3	12/10	12/17	※5	25名	5,500円	4,950円	800円	ウエスト、背中に効果的な運動です。基礎代謝アップのインナーマッスルも楽しく鍛えられます。

【ホームページ】

【開発公社LINE】

【東スポLINE】



【申込・問合せ先】 東総合スポーツセンター
〒950-0863 東区はなみずき3-4-1
TEL : 025-272-5150 FAX : 025-272-5156
mail : touspo@niigata-kaikou.jp

↑↑↑HP・LINEなど、さまざまな情報を発信しています。↑↑↑

申込が少数の教室は中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。