

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2022年度 夏期 (7月～9月)

【申込期間5/22～6/19】 ※今年度、開催しない教室がございます。ご確認くださいませ。



5/17更新

【会場：研修室】

※『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250円 65歳以上100円)が必要です。

教室名	運動強度 ★×5(きつい) ↑ ★×1(やさしい)	日程															曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	65歳以上割引	内容	申込方法																			
		1(16)	2(17)	3(18)	4(19)	5(20)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																												
ピラティス(夜)①	★★★(ふつう)	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29												月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上	15名	2800円	2520円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かして、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※																		
ピラティス(夜)②	★★★(ふつう)	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29												月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上	15名	2800円	2520円		※																		
バランスコーディネーション	★★★(ふつう)	7/19	7/26	8/2	8/23													火	10:00 ▼ 10:45	篠間愛美	15歳以上	15名	2200円	1980円	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身体の機能改善プログラムです。	※																		
バレトンソール・シンセシス	★★★(ふつう)	7/19	7/26	8/2	8/23													火	11:00 ▼ 11:50	岡千裕	15歳以上	15名	2200円	1980円	ニューヨーク発の、フィットネスとバレエとヨガを融合させた感覚エクササイズです。体を鍛えて引き締めることにも、柔軟性をアップさせ、体を動かさなくてもたっぷり汗をかける有酸素運動です。	※																		
教室名が変わりました! リンパケアストレッチ	★★(やさしい)	7/19	7/26	8/2	8/23													火	12:00 ▼ 12:50	岡千裕	15歳以上	15名	2200円	1980円	顔・首・肩・腰などの動作を組み合わせ、ゆっくりと動きながら、体の隅々までリンパを刺激していきます。「リンパを活性化すること」「滞りなく全身にリンパ液を血液を流すこと」にこだわった独自のセルフ美容エクササイズです。	※																		
骨盤エクササイズ(昼)	★★★(ふつう)	7/19	7/26	8/2	8/23													火	13:15 ▼ 14:15	宮嶋久恵	15歳以上	15名	2200円	1980円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいな骨盤を形成し、美しい姿勢を手に入れたい、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすです。	※																		
ヨガ&ピラティス	★★(やさしい)	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24												水	11:15 ▼ 12:15	宮嶋久恵	15歳以上	15名	2800円	2520円	ヨガとピラティスを融合したエクササイズです。	※																		
フラダンス(夜)	★★★(ふつう)	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24												水	19:00 ▼ 20:00	ハーラウオヴァイウル五十嵐早奈恵	15歳以上	15名	2800円	2520円	フラの初心者クラスです。年齢や体型に関係なく気軽に楽しむことができます。楽しい動きはありませんが、全身の筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。	※																		
adidas YOGA 時間が変わりました!	★★★(ふつう)	7/22	7/29	8/5	8/19	9/2												金	12:45 ▼ 13:30	宮嶋久恵	15歳以上	15名	2800円	2520円	adidas YOGA はポーズと呼吸を連動させるアシュタナヨガのスタイルに基づき、フィットネスに特化したYogaです。多い運動量により筋力アップを促進し、効果的に美しく強い体を目指します。	※																		
ピラティス(金) 時間が変わりました!	★★★(ふつう)	7/22	7/29	8/5	8/19	9/2												金	13:45 ▼ 14:30	宮嶋久恵	15歳以上	15名	2800円	2520円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かして、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※																		
あなたのためのトレーニングメニューづくり!	★★(やさしい)	通年(水曜日土曜日) ※ただし、祝祭日と7・8月の土曜日を除く 13:30～15:30 体力測定&メニュー作成あわせて2時間程度																																			【予約制】 翌月分まで予約できます	スタッフ	15歳以上	1予約 1～2名	無料 ※別途入場料必要	—	トレーニング初心者対象プログラムです。体測定の結果をもとに、個人の体か目標に合わせたトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンでご指導いたします。	▲

【会場：屋内プール】

※『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 小中学生200円)が必要です。

教室名	運動強度 ★×5(きつい) ↑ ★×1(やさしい)	日程															曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	65歳以上割引	内容	申込方法	
		1(16)	2(17)	3(18)	4(19)	5(20)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
サマーアクアエクササイズ 1回参加できます!	★★★(きつい)	7/11	7/25	8/1	8/8													月	9:00 ▼ 9:50	篠間愛美	15歳以上の女性	60名	2600円 (1回参加 1000円)	2340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。膝や腰に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用の「お」があるので、安心して参加できます。※1回参加費をご用意しておりますので、お試しでも参加も可能です。	※
サマーアクアウォーキング&フィットネス 1回参加できます!	★★★(ふつう)	7/13	7/20	7/27	8/10	8/17												水	9:00 ▼ 9:50	篠間愛美	15歳以上	60名	3300円 (1回参加 1000円)	2970円	水中ダンベルやヌードルを用いた筋力トレーニング、アクアビクスでしっかり身体を動かします。※1回参加費をご用意しておりますので、お試しでも参加も可能です。	※
はじめてクロール 青泳ぎ コース しっかり クロール 青泳ぎ コース	★★(やさしい) ★★★(ふつう)	7/5	7/8	7/12	7/15	7/19	7/22	7/26	7/29	8/2	8/5	8/9	8/16	8/19	8/23	8/26	火・金	19:00 ▼ 20:00	新潟水泳協会 レディーズ部	泳げない15歳以上 30分程度泳げる15歳以上	8名 8名	5000円 別途入場料必要	4500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。また、青泳ぎの導入部分を行います。 ターンを習得し、クロールで50m以上、青泳ぎで25m完泳を目指します。	※	
おしえて泳	★★(やさしい)	通年 第1、第3月曜日 (祝日および夏期繁忙期を除く)																13:30 ▼ 14:30	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	—	屋内プール利用者対象に、ボランティアスタッフが泳ぎのフットポイントレッスンを行います。	●	

【申込方法】 申込には会員登録が必要です!

直接窓口か、HP・メール・FAXで①～③を明記の上、6月19日(日)(必着)までにお申し込みください

※ ①会員番号 ②氏名(ふりがな) ③教室名(複数ある場合はすべて記入)

1回参加の方は事前の申込は必要ありません。開催日に直接来館ください(1回参加のある教室のみ)

▲ 直接窓口または、電話でお申し込みください。随時受け付けております。

● 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

【重要!!】最少開催人数が設定されています。
申込み切の時点で各教室、最少開催人数(6名)に満たない場合は誠に申し訳ございませんが、開催を中止させていただきます。

※ 申込み方法が「※」、「■」の場合は事前に会員登録が必要です。
本人確認ができる証明書をお持ちになり、体育館窓口までお越しください。
※ 定員を超えるお申し込みがあった場合は、抽選をさせていただきます。
詳しくは、お申し込み時にお渡しする各教室の案内をご覧ください。

各種割引のご案内

・シニア割引

対象教室の65歳以上の参加者は参加料10%割引となります。
※1回参加は対象外となります。
※2022年度中に65歳を迎えられる方も対象となります。

・障がい者割引

参加料が半額となります。
※会員登録時、手帳の提示が必要です。

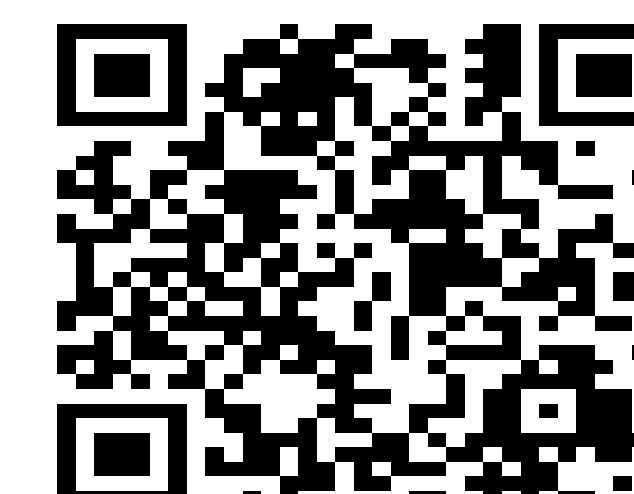
・いきいきポイント

1回の参加につき10ポイント贈呈いたします。
100ポイント貯まるごとに次回のお支払い時に、自動で100円お値引きされます

【申込・問合せ先】鳥屋野総合体育館

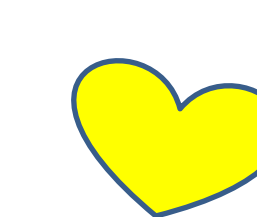
〒950-0986 中央区神道寺南2-3-46
TEL: 025-241-4600
FAX: 025-241-4625
mail: toyano@niigata-kaikou.jp

ホームページはこちらから
ご覧くださいませ →→→



友だち追加

お願いします



スポーツ教室紹介動画や最新情報を発信しております



開発公社スポーツプロモーション課

ID:464bsjyv

下記の鳥屋野総合体育館をお友だち登録いただくと、
教室の休講連絡・イベント案内などが配信されます。
みなさま、是非友だち登録をお願いいたします!!
(現在、教室の休講案内はLINEの配信・ホームページでの案内となります。施設側からは参加者の皆さまへの電話連絡はいたしませんのでご了承ください!!)

鳥屋野総合体育館

ID:430iplzv

