

R4年度 亀田総合体育館 夏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

抽選について: 締切翌日に抽選作業を行い、17時以降に決定いたします。変更になる場合がありますのでご了承ください。

抽選漏れの方にはハガキにてご連絡いたします。

HP・メール申込みの方: 申込後、随時メールにて詳細をご案内いたします。

No	スクール名	会場	講師	日程										曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩								
22	強度:★★★★☆ ゆったり健康	柔道場	亀田スタッフ	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	火	14:00 ▼ 15:00	10回	2,200円	60歳以上の方	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。	
23	強度:★★★★☆ ルーシーダットン (タイ式ヨガ)		龍澤 裕子	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	木	11:00 ▼ 12:00	10回	4,400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。	
24	強度:★★★★☆ いきいきフィットネス		亀田スタッフ	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	木	14:00 ▼ 15:00	10回	2,800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。	
25	強度:★★★★☆ いきいき スロートレーニング		城元 剛	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	金	14:00 ▼ 15:00	10回	5,500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? 毎日を楽しみ過ごしたいあなたにお勧めの教室です。	
26	強度:★★★★☆ フラダンス	剣道場	Halau O waiulu の講師	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	火	11:20 ▼ 12:20	10回	4,400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。	5月22日 (日)
27	強度:★★★★☆ はじめてのフラダンス		Halau O waiulu の講師	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	火	12:30 ▼ 13:30	10回	4,400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。	
28	強度:★★★★☆ タヒチアンダンス		Halau O waiulu の講師	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	火	20:00 ▼ 21:00	10回	4,400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。	
29	強度:★★★★☆ 太極舞 (タイチーダンス)		野口 真奈美	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	水	10:00 ▼ 10:45	10回	4,400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ステップフィットネスです。中華風音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。	
30	強度:★★★★☆ からだに やさしいヨガ	屋内多目的運動場	大津 ひとみ	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	水	11:15 ▼ 12:15	10回	4,400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。	6月18日 (土)
31	強度:★★★★☆ バレトン ソール・シンセシス (夜)		酒井 彩子	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	木	19:30 ▼ 20:20	10回	4,400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。	
32	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	新 潟 市 テ ニ ス 協 会	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	火	9:40 ▼ 11:10	10回	11,000円	50歳以上の テニス中級者	16名	
33	強度:★★★★☆ テニスステップ アップコース(火)	7/5			7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	火	11:20 ▼ 12:50	10回	11,000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。	
34	強度:★★★★☆ シニアテニス ステップアップコース (水)	7/13			7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	水	9:40 ▼ 11:10	10回	11,000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。	
35	強度:★★★★☆ テニス アドバンスコース(水)	7/13			7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	水	11:20 ▼ 12:50	10回	11,000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。	
36	強度:★★★★☆ シニアテニス 初心者コース(水)	7/13			7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	水	13:00 ▼ 14:30	10回	11,000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。	
37	強度:★★★★☆ テニス 初心者コース(金)	7/15			7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	金	9:40 ▼ 11:10	10回	11,000円	15歳以上の テニス初級者 (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。	
38	強度:★★★★☆ テニスステップ アップコース(金)	7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	金	11:20 ▼ 12:50	10回	11,000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。			
39	強度:★★★★☆ トレーニングルーム 初心者講習会	トレーニング室	亀田スタッフ	月・水・土 13時~17時の間の2時間程度(予約制) スタート講習&結果講習											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	運動を始めたばかりで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。

※紹介 は紹介キャンペーン対象の教室となります。

※申し込み人数が6名未満の教室は開催を中止とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

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