

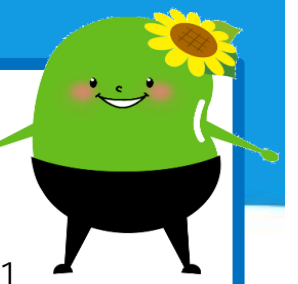
R4年度 夏期スポーツ教室

黒埼地区総合体育館

新潟市西区金巻746-1

TEL: 025-377-5211

FAX: 025-377-5212



申込期間 5月22日(日)～6月12日(日)

スクール名	講師	期間	曜日	時間	回数	費用	対象	65歳以上割引	定員	内容	申込方法	会場
運動強度 ★★★ ピラティス(火)1	古川 裕美	7月12日～9月13日	火	18:50 ▼ 19:50	10回	参加料5,500円	15歳以上 (中学生を除く)	●	14名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
運動強度 ★★★ ピラティス(火)2	古川 裕美	7月12日～9月13日	火	20:00 ▼ 21:00	10回	参加料5,500円		●	14名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
運動強度 ★★ いきいき フロアカーリング	黒埼スタッフ	7月6日～7月20日	水	14:00 ▼ 15:00	3回	参加料800円 1回料金あり500円		●	20名	フロアカーリングを楽しみましょう。	※	体育室
運動強度 ★★ からだにやさしいヨガ(夜)	大津 ひとみ	7月6日～9月7日	水	19:00 ▼ 20:00	10回	参加料5,500円		●	14名	身体の歪みを矯正し、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	※	会議室
運動強度 ★★★ バレトン S・S(夜)	Mio	7月6日～9月7日	水	20:15 ▼ 21:00	10回	参加料4,400円		●	20名	3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!しなやかで美しい体を目指します。	※	剣道場
運動強度 ★★★ バレトン S・S(朝)	岡 千裕	7月7日～9月15日	木	10:00 ▼ 10:45	10回	参加料4,400円 1回料金あり700円		●	20名	3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!しなやかで美しい体を目指します。	※	剣道場
運動強度 ★★ 骨盤エクササイズ	中村 香織	7月7日～9月15日	木	14:15 ▼ 15:15	10回	参加料5,500円 1回料金あり900円		●	14名	骨盤が歪みにくい身体づく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。	※	会議室
運動強度 ★★ ヨガ(夜)	古堀 久美子	7月7日～9月15日	木	19:30 ▼ 20:30	10回	参加料5,500円		●	14名		※	会議室
運動強度 ★★ ヨガ1	木村 智恵子	7月8日～9月16日	金	9:30 ▼ 10:30	10回	参加料4,400円		●	30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。誰でも気持ち良くヨガの基本の練習が出来ます。	※	剣道場
運動強度 ★★ ヨガ2	木村 智恵子	7月8日～9月16日	金	10:45 ▼ 11:45	10回	参加料4,400円		●	30名		※	剣道場
運動強度 ★★★ ピラティス(金)	鷲尾 紋子	7月8日～9月16日	金	19:30 ▼ 20:30	9回	参加料5,000円		●	14名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
すもう体験	黒埼相撲連盟	7月23日 7月30日	土	10:00 ▼ 11:00	2回	各300円	4歳～ 小学校2年生	—	10名	基本的な動きから始めて相撲に慣れ親しみましょう。	★	相撲場

・バレトンS・S ⇒ バレトン ソール・シンセシス

各教室、申込者が少数だった場合は開催中止になる可能性があります。予めご了承ください。

【ご案内】

[※] → 参加可能な教室の確認は、ホームページ(<https://niigata-kaikou.jp/>)またはお電話(TEL: 025-377-5211)にてご確認ください。

お申込みは、ホームページまたは窓口で受付いたします。

[★] → 市報掲載予定。電話または窓口で受付いたします。

【コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い】

- ・来館時にはマスクのご用意をお願いいたします。
- ・ヨガマットの貸出はしばらく中止いたします。ご持参いただくか、ストレッチマットでの代用にご協力いただきますようお願いいたします。

にいがたスポーツ情報ナビ

Check!

