

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2022年度 秋期 (9月～12月)

【申込期間7/4～8/15】 ※一部教室は3月まで開催いたします。

※ 定員に達していない教室は随時、申込を受け付けます。 【教室によって定員数の変更がございます!! ご了承くださいませ。】

9/12更新



※『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									
産後ママヨガ	★★ (やさしい)	9/12	9/26	10/3	10/17	10/24											月	10:30 ▼ 11:15	福間こづえ	1歳未満の子を持つ産後ママ	各コース60名	2200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、友達づくりに最適です。	■
		11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12										月				2600円				
バドミントン ・初級コース ・中級コース	★★★ (ふつう)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12						月	9:45 ▼ 11:30	バド協会 堀川和子 早戸多美恵	15歳以上の初級・中級者	初級中級各10名	7700円	6930円	<初級>ラケットの握り方から基本のストローク、ショットを学び、空振りせずにラリーできることまでを目標とします。 <中級>ストローク、ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめることまでを目標とします。	※
1回参加できます♪ ほぐれるタイヨギ (月)	★★ (やさしい)	9/26	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12						月	13:00 ▼ 14:00	阿部奈美恵	15歳以上	60名	4400円 (1回参加 700円)	3960円	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を高めます。※1回参加料をご用意しておりますので、お試してのご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ やさしいピラティス	★★★ (やさしい)	9/26	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12						月	14:10 ▼ 15:00	阿部奈美恵	15歳以上	60名	4400円 (1回参加 700円)	3960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、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。※1回参加料をご用意しておりますので、お試してのご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ ソフトエアロビクス	★★★ (ふつう)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12						月	13:20 ▼ 14:10	園山優子	15歳以上	60名	4400円 (1回参加 700円)	3960円	「歩く」動作を中心に基本ステップを覚えながら運動していきます。「弾む」動作はほとんどありませんので、腰・膝にやさしい強度です。さらなる初級の方も楽しめます。※1回参加料をご用意しておりますので、お試してのご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ シニアエクササイズ	★★★ (やさしい)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12						月	14:30 ▼ 15:30	高野睦子	高齢者	60名	3300円 (1回参加 500円) (シニア割引対象外)		トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみます。リズミカルな音楽を流しながら楽しく運動します。※1回参加料をご用意しておりますので、お試してのご参加も可能です。	※
ピラティス (夜)①	★★★ (ふつう)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12						月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上	20名	5500円	4950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、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)	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12						月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上	20名	5500円	4950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、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
1回参加できます♪ シェイプアップ エアロビクス	★★★★ (やきつい)	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6						火	9:45 ▼ 10:45	寺山直子	15歳以上	60名	4400円 (1回参加 700円)	3960円	楽しみながらもしっかりと汗をかき、シェイプアップを目的にしたクラスです。※1回参加料をご用意しておりますので、お試してのご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ ボディコンバット 45(火)	★★★★ (やきつい)	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6						火	10:55 ▼ 11:50	トシユウスケ	15歳以上	60名	4400円 (1回参加 700円)	3960円	全曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで、体の隅々まで心身リフレッシュを目的としています。※1回参加料をご用意しておりますので、お試してのご参加も可能です。	※
バランス コーディネーション	★★★ (ふつう)	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6				火	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上	20名	6600円	5940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)	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6				火	11:00 ▼ 11:50	岡千裕	15歳以上	20名	6600円	5940円	ニューヨーク発の、フィットネスとバレエを融合させた新感覚エクササイズです。体を鍛えて引き締めることにも、柔軟性もアップ! 楽しく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。	※
リンパケアストレッチ	★★ (やさしい)	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6				火	12:00 ▼ 12:50	岡千裕	15歳以上	20名	6600円	5940円	筋膜、靭帯、関節などの動作を組み合わせ、ゆっくりと動きながら、体の各リンパ管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と血液を巡らせること」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)	9/13	9/20	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6						火	13:15 ▼ 14:15	宮嶋久恵	15歳以上	20名	5500円	4950円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなポディラインを手に入れたい、ほっこりお腹を改善したい男女におすすです。	※
はじめよう! 太極拳(水) (二十四式)	★★★ (ふつう)	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	1/11	1/18	1/25	2/1	水	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 渡辺芳久	15歳以上	80名	6600円	5940円	二十四式太極拳の基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果が期待できます。老若男女問わずご参加いただけます。	※
ヨガ&ピラティス	★★★ (ふつう)	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/30							水	11:15 ▼ 12:15	宮嶋久恵	15歳以上	20名	5000円	4500円	ヨガとピラティスを融合したエクササイズです。	※
1回参加できます♪ ヨガレッチ	★★ (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				水	13:15 ▼ 14:15	小林真弓	15歳以上	60名	6600円 (1回参加 900円)	5940円	ヨガの要素を中心に、全身を鍛えるストレッチで構成されています。きれいな線と効果的に体に取り込む呼吸法で、身体深部の新陳代謝を高め、体の隅々まで心身リフレッシュを目的としています。※1回参加料をご用意しておりますので、お試してのご参加も可能です。	※
フラダンス (夜)	★★★ (ふつう)	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30						水	19:00 ▼ 20:00	ハラウオ ヴァイフル 五十嵐早奈恵	15歳以上	20名	5500円	4950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すが、全身の筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。	※
1回参加できます♪ ボディコンバット リズムダンス	★★★★ (きつい)	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7				水	19:30 ▼ 20:30	ミズヒロオミ カズシ	15歳以上	120名	5300円 (1回参加 700円)	4770円	全10曲の60分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加料をご用意しておりますので、お試してのご参加も可能です。	※
ピラティス (午前)	★★★ (ふつう)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1							木	9:45 ▼ 10:45	古川春平	15歳以上	20名	5000円	4500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、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
骨盤 コンディショニング	★★★ (ふつう)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1							木	11:00 ▼ 12:00	古川春平	15歳以上	20名	5000円	4500円	ストレッチポールやコンディショニングボールを用いて、身体のゆがみを正常な状態に戻す運動を行います。ポッコリおなかや気になる方や美しいポディラインを目指す方にもおすすめです。	※
二十四式太極拳 (復習編)	★★ (やさしい)	10/6	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22	1/19	1/26	2/2	2/16	3/2	3/9			木	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 野口真奈美	15歳以上の経験者	80名	4300円	3870円	二十四式太極拳の基本技術の復習を行い、さらなる習熟を目指します。	※
ZUMBA GOLD	★★★ (ふつう)	9/15	9/29	10/6	10/20	11/17	11/24	12/1									木	10:45 ▼ 11:30	林美紗	15歳以上	50名	3100円	2790円	中高年齢者、フィットネス初心者、ダンス初心者などを対象としたプログラムです。急な方向転換がなく、ダンスが苦手な方にもわかりやすくできています。	※
ZUMBA (午前)	★★★★ (きつい)	9/15	9/29	10/6	10/20	11/17	11/24	12/1									木	11:45 ▼ 12:30	林美紗	15歳以上	50名	3100円	2790円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	※
ZUMBA (夜)	★★★★ (きつい)	9/15	9/29	10/6	10/20	11/17	11/24	12/1									木	20:00 ▼ 20:45	林美紗	15歳以上	50名	3100円	2790円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	※
やさしい健康	★★ (やさしい)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1							木	13:10 ▼ 14:10	スタッフ	高齢者	50名	2000円 (シニア割引対象外)		高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分りやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。	※
シニアのための リズムダンス エクササイズ	★★ (やさしい)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1							木	14:20 ▼ 15:10	小林真弓	高齢者	60名	3000円 (シニア割引対象外)		馴染みのある曲に合わせて動くリズムダンスエクササイズです。ゆっくりとしたテンポの曲を使用します。中高年齢の方におススメです。	※
1回参加できます♪ ボディコンバット45 (木)	★★ (やさしい)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1							木	19:00 ▼ 19:45	トシユウスケ	15歳以上	60名	4000円 (1回参加 700円)	3600円	全曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加料をご用意しておりますので、お試してのご参加も可能です。	※
ほぐれるタイヨギ (木)	★★ (やさしい)	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15							木	13:10 ▼ 14:10	阿部奈美恵	15歳以上	20名	5000円	4500円	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。	※
骨盤エクササイズ(夜)	★★★ (ふつう)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/24	12/1								木	18:30 ▼ 19:15	宮嶋久恵	15歳以上	20名	4400円	3960円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなポディラインを手に入れたい、ほっこりお腹を改善したい男女におすすです。	※
はじめよう! 太極拳(金) (二十四式)	★★ (やさしい)	10/7	10/14	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	金	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 高木啓二	15歳以上	80名	6300円	5670円	二十四式太極拳の基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果が期待できます。老若男女問わずご参加いただけます。	※
1回参加できます♪ いきいき健康	★★★ (ふつう)	9/16	9/30	10/7	10/14	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9						金	13:20 ▼ 14:50	スタッフ	中高年齢者	100名	2800円 (1回参加 500円)	2520円	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみます。リズミカルな音楽を流しながら楽しく運動します。※1回参加料をご用意しておりますので、お試してのご参加も可能です。	※
adidas YOGA 時間が変わりました!	★★★ (ふつう)	9/16	9/30	10/7	10/14	10/28	11/11	11/18	11/25	12/9							金	12:45 ▼ 13:30	宮嶋久恵	15歳以上	20名	5000円	4500円	adidas YOGA はポーズと呼吸を運動させるアシュタンガヨガのスタイルに基き、フィットネスに最適化したYogaです。多量の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)	9/16	9/30	10/7	10/14	10/28	11/11	11/18	11/25	12/9							金	13:45 ▼ 14:30	宮嶋久恵	15歳以上	20名	5000円	4500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、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 つくります!	★★ (やさしい)	通年(水曜日から土曜日) ※ただし、祝祭日と7・8月の土を除く 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。体力測定の結果をもとに、個人の体力や目的に合わせて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指導いたします。	▲					

