











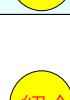





白根カルチャーセンター

スポーツ教室プログラムガイド【2022年度 冬期】



教室名	運動強度 ★×5 (きつい) ★×1 (やさしい)	日程							回数	曜日	時 間	講 師	対 象	定員	費 用 (参加料)	65歳以上 割引	内 容
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦									
フラダンス	 ★★★ (ふつう)	1/23	1/30	2/6	2/13	2/27	3/6		全 6 回	月	13:30 ▼ 14:30	Halau O Waiulu	15歳以上 (中学生除く)	40名	2,600円	○	フラの入門クラスです。年齢や体型に関係なく無理なく楽しめます。
ルーシーダットン& セルフマッサージ	 ★★ (やさしい)	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	全 7 回	火	10:00 ▼ 11:30	山崎 智美	15歳以上 (中学生除く)	40名	5,400円	○	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得します。
ストレッチヨガ (夜)	 ★★ (やさしい)	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	全 7 回	火	19:00 ▼ 19:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,100円 1回参加 700円	○	ヨガとストレッチを組み合わせるエクササイズです。
エアロビクス& 骨盤ダンス (夜)	 ★★★★ (ややきつい)	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	全 7 回	火	20:00 ▼ 20:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,100円 1回参加 700円	○	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウエストを引き締めます。
ZUMBA (ズンバ)	 ★★★★ (ややきつい)	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	全 7 回	水	11:00 ▼ 11:50	角谷 昌子	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,100円 1回参加 700円	○	ラテンのリズムに合わせたダンスをおこないます。運動不足の解消、ストレス発散に効果的です！
キッズ ヒップホップ	 ★★ (やさしい)	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	全 7 回	水	17:00 ▼ 18:00	ラビットクラブ	小学生	30名	2,300円	—	キッズ、初心者対象のヒップホップダンスのクラスです。
ストレッチヨガ (午前)	 ★★ (やさしい)	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	全 7 回	木	10:00 ▼ 10:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,100円 1回参加 700円	○	ヨガとストレッチを組み合わせるエクササイズです。
エアロビクス& 骨盤ダンス (午前)	 ★★★★ (ややきつい)	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	全 7 回	木	11:00 ▼ 11:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,100円 1回参加 700円	○	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウエストを引き締めます。
いきいき健康	 ★★ (やさしい)	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	全 7 回	木	14:00 ▼ 15:00	白根C.C スタッフ	中高齢者	40名	1,900円 1回参加 500円	○	筋力トレーニングやレクリエーションなどの、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみます。
太極拳 (タイチーダンス)	 ★★★ (ふつう)	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	全 7 回	木	20:00 ▼ 20:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,100円 1回参加 700円	○	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中華風音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。
骨格 コンディショニング	 ★★★ (ふつう)	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3			全 5 回	金	10:30 ▼ 11:30	本名 亜里	15歳以上 (中学生除く)	20名	3,300円	○	身体の主軸を整えていくトレーニングを行い、肩こりや骨格のゆがみを改善するとともに、ケガをしにくい、しなやかな身体づくりを促します。
ピラティス (夜)	 ★★★ (ふつう)	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	全 7 回	金	20:00 ▼ 20:45	夏子	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,100円	○	健康的でスリムになりたいという方に骨盤の歪みや体幹を意識したメニューを提供します。
ヨガ (午前)	 ★★ (やさしい)	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4			全 5 回	土	10:30 ▼ 11:30	木村 智恵子	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,300円	○	ヨガ運動で一週間の疲れをリフレッシュしませんか。

【お友達紹介キャンペーンのご案内】

対象教室（「キャンペーン」マーク  が付いた教室）に
新規会員をご紹介いただくと、お二人に **令和4年度冬期スポーツ教室
参加料1,000円割引券** をもれなく進呈いたします。
専用チラシにご記入の上、施設窓口までお持ちください。
※割引券のご利用は、記載の会員番号ご本人様のみとさせていただきます。



【各種割引のご案内】

- ・いきいきポイント割引…1回参加毎に10ポイントが溜まり、100ポイントが溜まると次回参加料支払い時に**100円引き**となります。
- ・障がい者割引…障がい者手帳をお持ちの方は、参加料が**50%オフ**になります。他の割引とは併用できません。※いきいきポイント割引を除く
- ・シニア割引…2022年度中に65歳以上になる方は参加料が**10%オフ**になります。※1回参加はシニア割引対象外です

【申込方法】 **※11月20日（日）から申し込み開始です（先着順のため、定員に達し次第終了）**

直接窓口・電話・ホームページ専用申込フォーム（<http://niigata-kaikou.jp>）で

①～④の必要事項（ホームページからは①～⑤）を明記の上、お申し込みください。

《必要事項》

- ①会員番号 ②教室名（複数可） ③氏名（ふりがな） ④電話番号
（ホームページからのお申し込みは、⑤メールアドレス も必要です）

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

【教室LINEアカウント】 ぜひご登録ください！

動画配信情報やスポーツ教室の申込など、さまざまな情報を
LINEでお届けいたします！



↑@852dsbns

白根カルチャーセンター版
※休講案内はこちらから
配信されます



↑@464bsjyv

スポーツ教室全体版
※イベント情報や複数施設に
かかる情報等を配信して
いきます

【申込み・問合せ】

白根カルチャーセンター

〒950-1214

新潟市南区上下諏訪木1775-1

電話：025-373-6311

メール：culture@niigata-kaikou.jp

***事前に窓口で
受講カードの作成が必要です**

***毎回、教室前に検温と
健康状態チェック項目確認に
ご協力をお願いいたします**

