

東総合スポーツセンター スポーツ教室プログラム一覧 2022冬

会場：メインアリーナ・サブアリーナ

(注) 1回体験は締切後、定員に余裕のある教室のみ参加可能となります。

R4.11.16作成

教室名	運動強度	曜日	時間	日程											予備日	講師名	対象	定員	参加料	参加料(65歳以上)	1回体験	内容	紹介キャンペーン
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩										
上級者卓球 (月曜日)	★ × 3.5	月	10:00 ▼ 12:00	1/16	1/30	2/6	2/13	2/20	3/6	3/13						宮尾伊三男 藤田紀良	※5	30名	4,600円	4,140円	×	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	×
中級者卓球	★ × 3.5	月	13:00 ▼ 15:00	1/16	1/30	2/6	2/13	2/20	3/6	3/13						宮尾伊三男 藤田紀良	※5	30名	4,600円	4,140円	×	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。	×
初級者卓球	★ × 3.0	火	10:00 ▼ 12:00	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			宮尾伊三男	※5	30名	6,600円	5,940円	×	基本動作の練習を行いながら、仲良く楽しくレベルアップしましょう!	×
いきいき健康	★ × 2.0	木	13:30 ▼ 14:50	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23				スタッフ	※6	50名	2,500円	2,250円	400円	やさしい強度で運動を行います。運動が苦手な方も安心して参加できます。	×
健康サポート トレーニング オススメ!	★ × 2.0	金	9:40 ▼ 10:50	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24			スタッフ	※5	30名	2,800円	2,520円	400円	毎回、筋力トレーニングとウォーキングをしっかりと行い、健康づくりをサポートします。	○
上級者卓球 (金曜日)	★ × 3.5	金	10:00 ▼ 12:00	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24			宮尾伊三男 藤田紀良	※5	30名	6,600円	5,940円	×	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	×
初心者入門 バウンドテニス	★ × 2.0	金	13:00 ▼ 15:00	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24			東区バウンドテニス 連絡協議会	※5	40名	6,600円	5,940円	1,000円	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。	×
カラダに やさしいヨガ	★ × 2.0	火	18:45 ▼ 19:45	1/10	1/17	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/14					hitomi	※5	40名	3,500円	3,150円	700円	筋肉を気持ちよく伸ばしたり、関節の柔軟性を向上させます。初心者の方も気軽に参加できます。	○
エアロビクス (夜)	★ × 4.0	火	20:00 ▼ 21:00	1/10	1/17	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/14					大塚歩	※5	60名	3,500円	3,150円	700円	インストラクターの明るいつもりに合わせて楽しくからだを動かす有酸素運動です。	○
ヨガ (午前)	★ × 2.0	水	10:00 ▼ 11:00	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	3/15					田村美菜子	※5	60名	3,500円	3,150円	700円	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。ヨガの基本を練習できます。	×
ズンバ	★ × 4.0	水	11:30 ▼ 12:30	1/18	2/8	2/15	3/8									林美沙	※5	先着 60名	各回 500円			ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ!	×
ソフトエアロビクス	★ × 3.0	水	13:15 ▼ 14:15	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	3/15					寺山直子	※5	70名	3,500円	3,150円	700円	運動強度の低い(ローインパクト)エアロビクスダンスです。ストレス発散に最適!	×
オススメ! 脂肪燃焼プログラム ～入門編～ ※時間が変わりました	★ × 3.0	水	14:45 ▼ 15:45	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	3/15					斎藤博俊	※5	50名	3,500円	3,150円	700円	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIITトレーニングプログラム入門編	×
キッズホップ	★ × 2.0	水	16:45 ▼ 17:45	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	3/15					カモ	※1	40名	2,600円	—	×	小学生対象にヒップホップを中心としたダンスを楽しみリズム感を養います。	×
ヨガ (夜)	★ × 2.0	水	18:40 ▼ 19:40	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	3/15					福岡こづえ	※5	40名	3,500円	3,150円	700円	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。ヨガの基本を練習できます。	×
ボクシング エクササイズ (夜)	★ × 4.0	水	20:00 ▼ 21:00	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	3/15					GEN	※5	45名	3,500円	3,150円	700円	音楽に合わせてパンチを打ちます。日頃のストレス発散にオススメです。	×
脂肪燃焼プログラム ～Burning up～	★ × 4.0	木	10:00 ▼ 11:00	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				斎藤博俊	※5	50名	4,000円	3,600円	700円	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIITトレーニングプログラム	×
ラテン健康ダンス	★ × 3.0	木	11:30 ▼ 12:30	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				村井加津子	※5	40名	4,000円	3,600円	700円	明るく陽気な曲に合わせてステップを踏み、おなか回りを効果的に絞るダンスエクササイズです。	○

【参加対象】

- ※1:小学生 ※2:小学1・2年 ※3:小学3～5年
- ※4:中学生以上(中学生は保護者同伴で参加可)
- ※5:15歳以上(中学生は除く)
- ※6:45歳以上 ※7:65歳以上

【いきいきポイント】

教室に1回参加ごとに10ポイント贈呈。
100ポイント貯まるごとに次回お支払い時に
100ポイント還元されます。
(一貫全教室がポイント対象です。)

【障がい者割引】

参加料が半額となります。
※登録時に手帳の提示が必要です。
※シニア割引との併用不可
※いきいきポイントによる減額可能です。

【ホームページ】



【開発公社LINE】



【東スポLINE】



【YouTube】



【申込・問合せ先】東総合スポーツセンター
〒950-0863 東区はなみずき3-4-1
TEL: 025-272-5150 FAX: 025-272-5156
mail: touspo@niigata-kaikou.jp

↑↑↑HP・LINEなどさまざまな情報を発信しています。↑↑↑

㊟ 教室の急な休講などは各施設のLINEよりご案内致します。
開発公社のLINEでは届きませんのでご注意ください。





東総合スポーツセンター スポーツ教室プログラム一覧 2022冬



会場：研修室

(注) 1回体験は締切後、定員に余裕のある教室のみ参加可能となります。

教室名	運動強度	曜日	時間	日程											予備日	講師名	対象	定員	参加料	参加料(65歳以上)	1回体験	内容	紹介キャンペーン					
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪														
ベーシックステップ (初級者向け)	★ × 2.5	月	11:30 ▼ 12:30	1/16	1/30	2/6	2/13	2/20	3/6	3/13											橋本浩司	※5	30名	3,900円	3,510円	800円	音楽に合わせてながらステップ台と呼ばれる踏み台を使って昇降運動を行うエクササイズです。	×
骨盤調整 エクササイズ	★ × 2.0	月	13:00 ▼ 14:00	1/16	1/30	2/6	2/13	2/20	3/6	3/13											宮嶋久恵	※5	25名	3,900円	3,510円	800円	骨盤が歪みにくい身体作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。	×
骨盤リセット	★ × 4.0	月	19:30 ▼ 20:30	1/16	1/30	2/6	2/13	2/20	3/6	3/13											中村香織	※5	25名	3,900円	3,510円	800円	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら、歪みを調整していきます。	×
フラダンス (午前)	★ × 2.0	火	11:30 ▼ 12:30	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14								丸山友美	※5	25名	5,500円	4,950円	800円	年齢に関係なくハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	×
ピラティス (夜)	★ × 3.0	火	18:45 ▼ 19:45	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14								宮嶋久恵	※5	25名	5,500円	4,950円	800円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	×
フローヨガ	★ × 3.0	火	20:00 ▼ 20:45	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14								NEW 古堀久美子 ※講師の変更がございます	※5	25名	5,500円	4,950円	800円	流れるようにさまざまなポーズを動きを止めずに行うヨガ	○
からだ調整 エクササイズ	★ × 2.0	水	10:00 ▼ 11:00	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22							信田純一	※5	25名	5,500円	4,950円	800円	ご自身の身体の癖を調整し、動きやすい身体を取り戻すためのエクササイズを行います。	×
背骨 コンディショニング	★ × 2.5	水	11:30 ▼ 12:30	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22								齋尾紋子	※5	20名	5,500円	4,950円	800円	誰でも出来る簡単な動きで背骨の歪みを整え、心身の不調を改善するプログラムです。	×
バレトン ソール・シンセシス	★ × 3.0	水	13:00 ▼ 13:45	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22							岡千裕	※5	25名	5,500円	4,950円	800円	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れた動きで体幹を鍛え、美しい身体を目指します。	×
リンパケア ストレッチ	★ × 3.0	水	14:00 ▼ 14:45	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22							岡千裕	※5	25名	5,500円	4,950円	800円	「リンパを活性化すること」等にこだわった独自のセルフ美容整体メソッドです。	○
身体ほくほく ストレッチヨガ	★ × 3.0	木	10:15 ▼ 11:15	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30								宮嶋久恵	※5	25名	5,500円	4,950円	800円	ボール・テニスボールも使いながら身体のゆがみや柔軟性を高めていきます。	×
ヨガ&ピラティス	★ × 2.5	木	11:30 ▼ 12:30	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30								宮嶋久恵	※5	25名	5,500円	4,950円	800円	ヨガとピラティスを組み合わせることでエクササイズです。	×
オススメ! 木曜 フラダンス	★ × 3.0	木	19:30 ▼ 20:30	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30								五十嵐早奈恵	※5	25名	5,500円	4,950円	800円	年齢に関係なくハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	×
ピラティス (午前)	★ × 3.0	金	9:30 ▼ 10:30	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17	3/24									齋尾紋子	※5	25名	5,000円	4,500円	800円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	×
ゆったり健康	★ × 1.0	金	13:30 ▼ 14:30	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24								スタッフ	※7	25名	2,200円	—	300円	各回によって椅子に座って出来るゆったりピクニックや簡単な筋力トレーニングを行います。	×
金曜 フラダンス	★ × 3.0	金	18:45 ▼ 19:45	1/13	2/3	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24										丸山友美	※5	25名	4,400円	3,960円	800円	年齢に関係なくハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	○
タヒチアン ダンス	★ × 4.0	金	20:00 ▼ 21:00	1/13	2/3	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24										丸山友美	※5	25名	4,400円	3,960円	800円	ウエスト、背中に効果的な運動です。基礎代謝アップのインナーマッスルも楽しく鍛えられます。	○

<申込方法>

申込期間：令和4年11月20日(日)～12月23日(金)

次の①～④の方法でお申し込みください。

①ホームページ専用申込フォーム ②メール ③窓口 ④FAX



※②④で申込の場合は下記必要事項を明記してください。

・会員番号 ・氏名(ふりがな) ・教室名(複数ある場合はすべて記入)



申込が少数の教室は中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

