



西総合スポーツセンター スポーツ教室プログラムガイド【令和4年度 冬期】



申し込みが6名未満の教室については、中止する場合がございますのでご了承ください。R4.11.14更新

【体育館】

教室名	運動強度	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	シニア割引	いきいきポイント	内容	申込方法		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
いきいき健康(月)	★★★(高つう)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6				月	13:20 ▼ 14:20	スタッフ	中高齢者	60名	2,200円	○	○	ウォーキングやレクリエーション・筋カトレーニングなど、楽しみながらもしっかりと身体を動かすメニューをご用意いたします。	※	
産後ママのためのヨガ(2・3月)	★★(やさしい)	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	1/18(水)13:00~ 電話受付開始予定				火	9:45 ▼ 10:30	山貝 美加	0歳の子と母親	15組	3,300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、お友達づくりに、ぜひご参加ください。	■		
ZUMBA(火)	★★★★(やさしい)	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	火	11:15 ▼ 12:05	柏崎 美奈	15歳以上(中学生除く)	20名	4,400円	○	○	ラテンのリズムに合わせたエクササイズです。脂肪燃焼・心肺機能アップに効果的です。	※		
ヨガ(午後)	★★(やさしい)	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	火	13:30 ▼ 14:30	中村 伸子	15歳以上(中学生除く)	60名	4,400円	○	○	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行います。無理なく気持ちよくヨガを体感できます。	※		
バレトンス・S(火)	★★★(高つう)	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	火	14:50 ▼ 15:40	古川 裕美	15歳以上(中学生除く)	60名	4,400円	○	○	バレエダンサーの基礎的な筋力をつけるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能アップに効果的です。	※		
はじめてキッズダンス	★★(やさしい)	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	※保護者付き添いの上、ご参加ください。会場内で見学できます。			火	17:00 ▼ 17:45	中嶋 大海	年少~年長	20名	2,200円	-	○	幼少期に身につけておきたい柔軟性やリズム感を、楽しみながら養います。運動不足の解消や習い事はじめに最適です。	※	
BOX KICK(ボックスキック)	★★★★(やさしい)	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	火	19:00 ▼ 19:50	城元 剛	15歳以上(中学生除く)	60名	4,400円	○	○	パンチ&キックを打ち込んで日頃のストレスを発散しましょう!	※		
ヨガ(夜)	★★(やさしい)	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	火	20:10 ▼ 21:00	木村 智恵子	15歳以上(中学生除く)	60名	4,400円	○	○	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行います。無理なく気持ちよくヨガを体感できます。	※		
ZUMBA(水)	★★★★(やさしい)	1/11	1/25	2/1	2/8	2/22	3/1	3/8					水	18:40 ▼ 19:30	柏崎 美奈	15歳以上(中学生除く)	60名	3,100円	○	○	ラテンのリズムに合わせたエクササイズです。脂肪燃焼・心肺機能アップに効果的です。	※	
バレトンス・S(水)	★★★(高つう)	1/11	1/25	2/1	2/8	2/22	3/1	3/8					水	19:50 ▼ 20:40	古川 裕美	15歳以上(中学生除く)	60名	3,100円	○	○	バレエダンサーの基礎的な筋力をつけるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能アップに効果的です。	※	
バレトンス・S(木)	★★★(高つう)	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				木	9:40 ▼ 10:30	古川 裕美	15歳以上(中学生除く)	60名	4,000円	○	○	バレエダンサーの基礎的な筋力をつけるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能アップに効果的です。	※
エアロビクス(午前・木)	★★★(高つう)	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				木	11:00 ▼ 11:50	大塚 歩	15歳以上(中学生除く)	60名	4,000円	○	○	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪燃焼・代謝効果があります。	※
いきいき健康(木)	★★★(高つう)	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				木	13:20 ▼ 14:20	スタッフ	中高齢者	60名	2,200円	○	○	ウォーキングやレクリエーション・筋カトレーニングなど、楽しみながらもしっかりと身体を動かすメニューをご用意いたします。	※	
リンパケアストレッチ	★★(やさしい)	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				木	14:50 ▼ 15:40	岡 千裕	15歳以上(中学生除く)	60名	3,500円	○	○	前屈、屈伸、回旋などの動作を組み合わせ、ゆっくりとストレッチしながら、体の各リンパを刺激していきます。	※	
かんたんヒップホップ	★★★(高つう)	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	※送迎が必要なお子様は保護者が責任を持って送迎をお願いします。(保護者の会場内での見学も可能です)			木	17:20 ▼ 18:20	中嶋 大海	小学生以上	30名	大人 3,500円 子ども 2,200円	○ ※大人のみ	○	はじめての小学生はもちろん、親子で楽しく踊ってみたいという方にもおすすめです。ヒップホップの基礎から楽しく指導します。	※	
ルーシーダットン	★★(やさしい)	1/5	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				木	19:00 ▼ 19:50	金井 昌代	15歳以上(中学生除く)	60名	4,000円	○	○	タイに伝わる自己整体法。体調を整え、身体のゆがみを矯正する体操です。身体が温まって代謝が良くなり、血液循環を活性化させる効果があります。	※
エアロビクス(夜)	★★★(高つう)	1/5	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				木	20:10 ▼ 21:00	藤田 明美	15歳以上(中学生除く)	60名	4,000円	○	○	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪燃焼・代謝効果があります。	※
ヨガ(午前)	★★(やさしい)	1/6	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	金	9:30 ▼ 10:30	中村 伸子	15歳以上(中学生除く)	60名	4,400円	○	○	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行います。無理なく気持ちよくヨガを体感できます。	※		
エアロビクス(午前・金)	★★★(高つう)	1/6	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	金	11:00 ▼ 11:50	小林 真弓	15歳以上(中学生除く)	60名	4,400円	○	○	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪燃焼・代謝効果があります。	※		
体力測定&メニュー作成	-	通年 体力測定&メニュー作成あわせて2時間程度										金・土	13:00 ▼ 15:00	スタッフ	15歳以上(中学生除く)	各日程1組(最大2名)	参加料：無料 ※入場料 一般250円 65歳以上100円	-	-	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たトレーニングメニューを作成します。	▲		



ホームページ
「にいがたスポーツナビ」
教室申込フォーム ⇒



QRコード

LINE 友だち追加
教室の急な休講案内
こちらで登録 ⇒



QRコード

【いきいきポイントのご案内】
教室に1回参加するごとに10ポイント贈呈。
100ポイント貯まるごとに、次回のスポーツ教室のお支払いで100ポイント還元されます

各教室の申込方法は裏面参照 ⇒

【お友達紹介キャンペーンのご案内】

対象教室※に新規会員をご紹介いただくと、お二人に教室参加料1,000円割引券をもらえなく進呈いたします。
キャンペーン期間：11月14日(月)~12月16日(金)
専用チラシにご記入の上、施設窓口までお持ちください ⇒



※対象教室は「キャンペーン」マーク **紹介** が付いた教室です。

【各種割引のご案内】

- ・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。(シニア割引とは併用できません)
- ・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。(障がい者割引とは併用できません)



西総合スポーツセンター スポーツ教室プログラムガイド【令和4年度 冬期】



申し込みが6名未満の教室については、中止する場合がございますのでご了承ください。R4.11.14更新

【研修室】※暖房が効きにくい会場です。衣類での調節をお願いいたします。

教室名	運動強度	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	シニア割引	いきいきポイント	内容	申込方法
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
ピラティス(水)	★★★(ふつう)	1/11	1/25	2/1	2/8	2/22	3/1	3/8				水	13:00 ▼ 14:00	古川 裕美	15歳以上(中学生除く)	20名	3,900円	○	○	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら身体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れることができます。	※
ピラティス(木)	★★★(ふつう)	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	木	10:45 ▼ 11:45	古川 裕美	15歳以上(中学生除く)	20名	5,500円	○	○	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら身体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れることができます。	※	
フラダンス	★★★(ふつう)	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	木	13:00 ▼ 14:00	五十嵐 早奈恵 (ハーフ・オ ヴァイフル)	15歳以上(中学生除く)	20名	5,000円	○	○	フラの基本を学びます。優雅な動きですが運動量があり、年齢に関係なく楽しむことができます。	※	
【シニア向け】 すっきり健康! ジャイロキネシス	★★(やさしい)	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		金	13:30 ▼ 14:30	樋口 千鶴	中高齢者	20名	4,400円	○	○	椅子やフロアを使って、呼吸との調和を意識しながら背骨を中心に全身を動かしていきます。ダンス・ヨガ・太極拳・水泳などを取り入れた曲線を描くような動きで筋肉や関節を調整します。	※	

【プール】※『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500円 65歳以上200円)が必要

教室名	運動強度	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	シニア割引	いきいきポイント	内容	申込方法
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
アクアエクササイズ(月)	★★★★★(きつい)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	月	10:00 ▼ 10:50	高柳 由起	15歳以上(中学生除く)	50名	5,900円	○	○	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。	※	
女性のための水泳	クロール背泳ぎコース	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	火	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	加泳で25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	20名	6,600円	○	○	ターンを習得してクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	※
	平泳ぎバタフライコース														加泳・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	40名				平泳ぎ・バタフライの基本を習得し、両泳法で25m完泳を目指します。	
午後の水泳はじめてクロールコース	★★(やさしい)	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	火	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上(中学生除く)	10名	3,300円 別途入場料 必要	○	○	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。	※
女性のための水泳	平泳ぎコース	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	木	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	加泳・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	20名	6,600円	○	○	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。	※
	バタフライ4泳法コース														加泳・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	40名				バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。上級者には4泳法をトータルでサポートし、100m個人メドレーの完泳を目指します。	
プールの健康	★★★(ふつう)	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		金	10:00 ▼ 11:00	スタッフ	15歳以上(中学生除く)	50名	4,400円	○	○	浮力・抵抗・水圧など水の特性を利用し、ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと身体を動かしていきます。	※	
アクアエクササイズ(土)	★★★★★(きつい)	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	土	10:00 ▼ 10:50	佐久間 好美	15歳以上(中学生除く)	50名	5,900円	○	○	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。	※	
おしえて水泳	★★(やさしい)	1/16	2/6	2/20	3/6	3/20					月	18:30 ▼ 19:30	ボランティア 指導員	屋内プール 利用者	なし	参加料：無料 ※入場料 一般500円 65歳以上200円	—	—	屋内プール利用者を対象に、ボランティアスタッフが泳ぎのワンポイントレッスンをを行います。	●	



【申込期間】 令和4年11月14日(月)～令和4年12月16日(金) ※締切後、定員に達していない教室については引き続きお申し込みいただけます。

【申込方法】

※	次の①～③の方法でお申し込みください。 ①窓口・②メール(下記必要事項を明記)・③ホームページ「にいがたスポーツナビ」教室申込フォーマット 【メール申込時の必要事項】・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) 上記手段でのお申し込みが難しい場合は、ご相談ください。 1回参加できる教室については別途ご案内いたします。	申し込み方法が「※」の場合は事前に会員登録が必要になります。体育館窓口までお越しください。
▲	直接窓口、または電話でお申し込みください。随時受け付けております。	
●	開催日に直接会場へお越しください。(事前の申込不要)	
■	後日、館内掲示・市報・ホームページ等でお知らせします。	

【お支払方法】 各教室の初日より施設窓口でお支払いいただけます。

【申込み・問合せ】 西総合スポーツセンター 〒950-2101 新潟市西区五十嵐1の町6368-48
電話：025-268-6400 メール：cospo@niigata-kaikou.jp