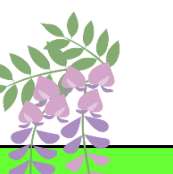





# 白根カルチャーセンター スポーツ教室プログラムガイド【2023年度 春期】

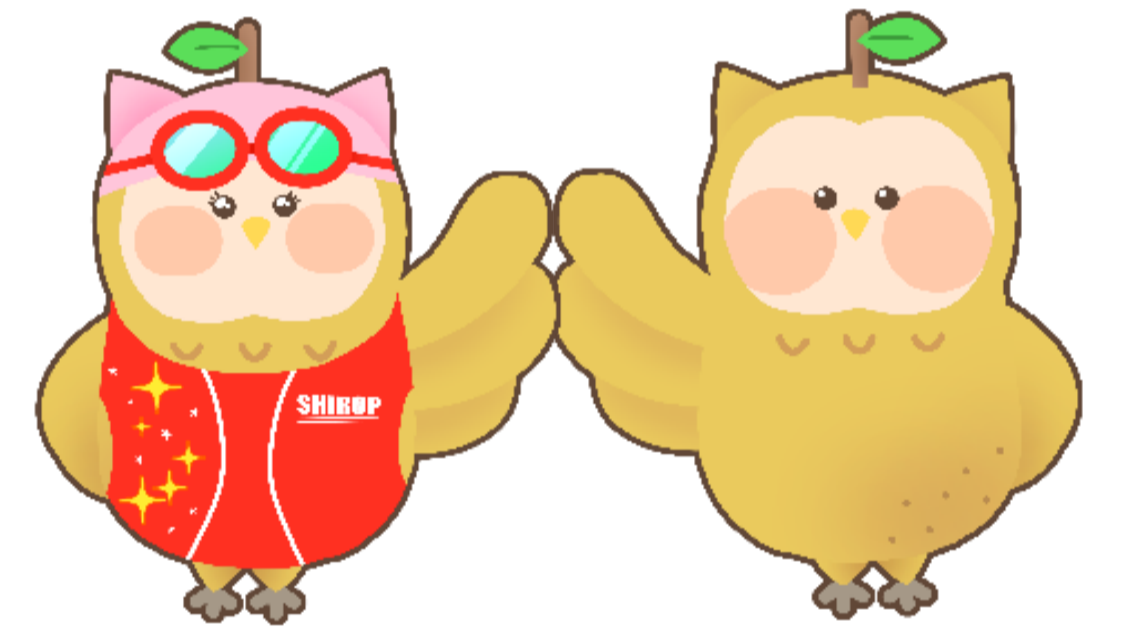


教室名	運動強度 ★×5(きつい) ★×1(やさしい)	日程										回数	曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	65歳以上 割引	内容		
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩											
フラダンス	★★★ (ぶつう)	4/10	4/24	5/1	5/8	5/22	5/29							全 6 回	月	13:30 ▼ 14:30	Halau O Waiulu	15歳以上 (中学生除く)	40名	2,800円	○	フラダンスの入門クラスです。癒しの音楽に合わせて身体を動かすことにより、リラクゼーション効果が期待できます。
ナイター初心者テニス	★★ (やさしい)	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5					全 8 回	月	19:20 ▼ 21:00	新潟市テニス協会	15歳以上の テニス初心者 (中学生除く)	10名	11,500円	○	初心者の方向けのテニス教室です。ラケットの握り方からテニスの基本を丁寧に指導します。
ルーシーダットン&セルフマッサージ	★★ (やさしい)	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13				全 9 回	火	10:00 ▼ 11:30	山崎 智美	15歳以上 (中学生除く)	40名	7,500円	○	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得するとともに、セルフマッサージで疲れた身体をリフレッシュさせます。
ストレッチヨガ(夜)	★★ (やさしい)	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13			全 10 回	火	19:00 ▼ 19:50	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,800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。身体の柔軟性を向上させ、健康維持・増進が期待できます。
エアロビクス&骨盤ダンス(夜)	★★★★ (ややきつい)	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13			全 10 回	火	20:00 ▼ 20:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,800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を行います。有酸素運動で脂肪燃焼や心肺機能向上等の健康効果が期待できます。
ZUMBA(ズンバ)	★★★★ (ややきつい)	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28			全 10 回	水	11:00 ▼ 11:50	角谷 昌子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,800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)	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7					全 8 回	水	17:00 ▼ 18:00	ラビットクラブ	小学生	30名	2,800円	-	小学生対象のヒップホップダンスのクラスです。初心者向けの教室なので、未経験の方でも楽しんで参加できます。
ストレッチヨガ(午前)	★★ (やさしい)	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			全 10 回	木	10:00 ▼ 10:50	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,800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。身体の柔軟性を向上させ、健康維持・増進が期待できます。
エアロビクス&骨盤ダンス(午前)	★★★★ (ややきつい)	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			全 10 回	木	11:00 ▼ 11:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,800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を行います。有酸素運動で脂肪燃焼や心肺機能向上等の健康効果が期待できます。
いきいき健康	★★ (やさしい)	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22					全 8 回	木	14:00 ▼ 15:00	白根C.C スタッフ	中高齢者	40名	2,400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、健康維持・増進を目的とした運動を行います。
太極拳(タイチーダンス)	★★★ (ぶつう)	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22					全 8 回	木	20:00 ▼ 20:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,800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	★★★ (ぶつう)	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16					全 8 回	金	10:30 ▼ 11:30	本名 亜里	15歳以上 (中学生除く)	20名	5,700円 (1回参加 1,000円)	○	身体の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)	★★★ (ぶつう)	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23					全 8 回	金	20:00 ▼ 20:45	夏子	15歳以上 (中学生除く)	40名	3,800円	○	健康的でスリムになりたいという方へ、インナーマッスを意識したメニューを提供します。骨盤の歪み改善や肩こりの解消、ストレスの軽減等が期待できます。
ヨガ(午前)	★★ (やさしい)	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24								全 5 回	土	10:30 ▼ 11:30	木村 智恵子	15歳以上 (中学生除く)	12名	3,600円	○	身体の歪みを改善するとともに、柔軟性を向上させ、肩こり・腰痛等の緩和や心身のリフレッシュ効果が期待できます。
体力測定&トレーニング入門	★★ (やさしい)	4/14	4/28	5/12	5/27	6/10	6/30									14:00 ▼ 16:00	白根C.C スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	各日1組 最大2名	参加料：無料 ※入場料 一般250円 65歳以上100円 回数券、定期券利用可	○	体力測定と、希望者にはトレーニングルーム内マシンの使い方を説明します。体力測定のみ受講も可能です。

## 【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5年度春期スポーツ教室参加料1,000円割引券をま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。  
※他の公社発行の割引券との併用はできません。



## 【教室LINEアカウント】

### ぜひご登録ください！

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



【申込方法】 ※2月19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)

## 【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

\* 申込みには事前に窓口で受講カードの作成が必要です \*

