3/24更新

R5年度　亀田総合体育館
春期スポーツ教室プログラムガイド

お申込は
こちらから！

QRコード

抽選について：締切翌日に抽選作業を行い、17時以降に決定いたします。変更になる場合がありますのでご了承ください。
抽選漏れの方にはハガキにてご連絡いたします。

No	スクール名	会場	講師	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間
1	強度：★★★☆☆ 紹介 コアダンス	ミーティングルーム	佐久間 好美	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13		火	10:00 ▼ 10:50	9回	5,400円	15歳以上 （中学生を除く）	25名	リズムに合わせて楽しく動き、お腹周りを引き締めましょう。楽しく汗をかき健康的な体を目指します。	2月19日 （日） ▼ 3月17日 （金）
2	強度：★★☆☆☆ 紹介 バランスアップ &ストレッチケア		佐久間 好美	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13		火	11:10 ▼ 12:00	9回	5,400円	15歳以上 （中学生を除く）	20名	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機能改善プログラムです。	
3	強度：★★★☆☆ 紹介 骨盤エクササイズ		中村 香織	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	火	15:25 ▼ 16:25	10回	6,000円	15歳以上 （中学生を除く）	25名	骨盤のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。ボディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果ありです。	
4	強度：★★☆☆☆ 火曜ヨガ（夜）19		水澤 睦	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	火	19:00 ▼ 19:55	10回	6,000円	15歳以上 （中学生を除く）	25名	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
5	強度：★★☆☆☆ 火曜ヨガ（夜）20		水澤 睦	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	火	20:05 ▼ 21:00	10回	6,000円	15歳以上 （中学生を除く）	25名	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
6	強度：★★★★☆ ZUMBA水曜		林 美紗	4/12	4/26	5/24	5/31	6/21						水	9:45 ▼ 10:30	5回	3,000円	15歳以上 （中学生を除く）	15名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	
7	強度：★★☆☆☆ 紹介 姿勢改善 エクササイズ		G E N	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	水	11:00 ▼ 11:50	10回	6,000円	15歳以上 （中学生を除く）	25名	姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に身体を動かします。	
8	強度：★★☆☆☆ 紹介 タオルde ロコモ予防EX		城元 剛	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	水	13:30 ▼ 14:30	10回	6,000円	15歳以上 （中学生を除く）	25名	タオルを使って運動します。体の動きを確認し肩、腰痛の予防・改善にお勧めです。運動初心者の方もご参加頂けます。ロコモティブシンドローム予防にもなります。	
9	強度：★★☆☆☆ 紹介 水曜ヨガ（夜）19		木村 智恵子	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21		水	19:00 ▼ 19:55	9回	5,400円	15歳以上 （中学生を除く）	25名	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
10	強度：★★☆☆☆ 紹介 水曜ヨガ（夜）20		木村 智恵子	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21		水	20:05 ▼ 21:00	9回	5,400円	15歳以上 （中学生を除く）	25名	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
11	強度：★★★☆☆ やさしい ステップエクササイズ①		鍬間 愛美	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22		木	9:45 ▼ 10:30	9回	5,400円	15歳以上 （中学生を除く）	15名	エアロビクスに比べてローテンポで足に加わる衝撃も小さいので、体力に自信のない方も安心して行えます。	
12	強度：★★★☆☆ NEW!! やさしい ステップエクササイズ②		鍬間 愛美	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22		木	10:45 ▼ 11:30	9回	5,400円	15歳以上 （中学生を除く）	15名	エアロビクスに比べてローテンポで足に加わる衝撃も小さいので、体力に自信のない方も安心して行えます。	
13	強度：★★☆☆☆ 紹介 リラックス コンディショニング		鍬間 愛美	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22		木	11:45 ▼ 12:30	9回	5,400円	15歳以上 （中学生を除く）	25名	からだ全体をほぐし、筋肉の緊張を緩めて、骨の位置やバランスを整えます。心身ともにリラックス効果のある運動です。	
14	強度：★★★★☆ エアロビクス		石川 美奈子	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22		木	14:00 ▼ 14:45	9回	5,400円	15歳以上 （中学生を除く）	20名	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスです。運動不足解消に最適です。健康の維持増進を目指します。	
15	強度：★★★★☆ 紹介 NEW!! タヒチアンダンス		Halau O waiulu	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22			木	18:30 ▼ 19:30	8回	4,800円	16歳以上 （中学生を除く）	25名	音楽に合わせて気持ち良く踊ることで精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。膝を曲げて中腰の姿勢でステップを踏むことでシェイプアップ効果があります。	
16	強度：★★☆☆☆ 紹介 木曜ヨガ（夜）		中村 伸子	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22			木	20:00 ▼ 20:55	8回	4,800円	15歳以上 （中学生を除く）	25名	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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
17	強度：★★★☆☆ ZUMBAゴールド		林 美紗	4/21	5/12	5/19	6/9	6/16						金	9:45 ▼ 10:30	5回	3,000円	15歳以上 （中学生を除く）	17名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	
18	強度：★★☆☆☆ 紹介 ストレッチヨガ		石川 美奈子	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23			金	14:00 ▼ 14:45	8回	4,800円	15歳以上 （中学生を除く）	20名	ヨガとストレッチの要素を取り入れたフィットネス運動で身体を動かし楽しみましょう	
19	強度：★★★★☆ 紹介 バレトン ソール・シンセシス（昼）		古川 裕美	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23			金	15:30 ▼ 16:20	8回	4,800円	15歳以上 （中学生を除く）	25名	3つ（フィットネス・バレエ・ヨガ）要素を組みいれた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。裸足で行います。	
20	強度：★★★★☆ 紹介 スロートレーニング &コアトレーニング		城元 剛	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		金	20:00 ▼ 21:00	9回	5,400円	15歳以上 （中学生を除く）	25名	アウター・インナーの筋肉をバランス良く使い、様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とした教室です。楽しくレベルアップしましょう！	
21	強度：★★☆☆☆ ベビーダンス		ベビーダンス協会 千原由佳	市報・HP・館内掲示等でお知らせいたします。																赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッチ、触れ合い等のスキンシップを行います。	館内掲示 HP掲載後 先着順
22	強度：★★☆☆☆ 紹介 ゆったり健康	柔道場	亀田スタッフ	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	火	14:00 ▼ 15:00	10回	2,400円	65歳以上の方	40名	椅子に座って楽しく運動します。体力に自信のない方が対象です。脚筋力を向上させ転倒予防を行い、いきいきと健康な生活習慣を目指します。	2月19日 （日） ▼ 3月17日 （金）
23	強度：★★☆☆☆ ルーシーダットン （タイ式ヨガ）		瀧澤 裕子	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	木	11:00 ▼ 12:00	10回	4,800円	15歳以上 （中学生を除く）	40名	タイに伝わるヨガエクササイズです。音楽に合わせて流れるようにポーズを行います。	
24	強度：★★★☆☆ いきいきフィットネス		亀田スタッフ	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	木	14:00 ▼ 15:00	10回	3,000円	60歳以上の方	40名	健康で活動的な身体を目指し、筋力トレーニングや軽運動、ストレッチなどを行います。	
25	強度：★★★☆☆ いきいき スロートレーニング		城元 剛	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	金	14:00 ▼ 15:00	10回	6,000円	15歳以上 （中学生を除く）	30名	日常生活に最低限必要な体力、筋力、バランスをもう少し向上させませんか？毎日を楽しく過ごしたいあなたにお勧めの教室です。	
26	強度：★★★☆☆ 紹介 フラダンス	剣道場	Halau O waiulu	4/11	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	火	11:20 ▼ 12:20	10回	4,800円	15歳以上 （中学生を除く）	40名	フラダンスの経験者クラスです。ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	▼
27	強度：★★★☆☆ 紹介 はじめてのフラダンス		Halau O waiulu	4/11	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	火	12:30 ▼ 13:30	10回	4,800円	15歳以上 （中学生を除く）	40名	はじめての方向けのフラダンス教室です。ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。	
28	強度：★★★☆☆ 紹介 太極舞 （タイチーダンス）		野口 真奈美	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		水	10:00 ▼ 10:45	9回	4,300円	15歳以上 （中学生を除く）	40名	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。	
29	強度：★★☆☆☆ 紹介 からだにやさしいヨガ		大津 ひとみ	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	水	11:15 ▼ 12:15	10回	4,800円	15歳以上 （中学生を除く）	40名	初心者向けのヨガ。身体をゆっくりほぐしながらじっくりと運動を行います。	
30	強度：★★★★☆ 紹介 バレトン ソール・シンセシス（夜）		酒井 彩子	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	木	19:30 ▼ 20:20	10回	4,800円	15歳以上 （中学生を除く）	40名	3つ（フィットネス・バレエ・ヨガ）要素を組みいれた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。裸足で行います。	
31	強度：★★☆☆☆ 紹介 午前の太極拳		新潟市武術太極拳連合会	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	金	10:00 ▼ 11:30	20回	7,200円	15歳以上 （中学生を除く）	40名	奥が深い太極拳に触れながら継続して体を動かし健康づくりに役立てましょう。 経験者向けの内容です。	
				6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8								
32	強度：★★☆☆☆ 紹介 午後の太極拳		新潟市武術太極拳連合会	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	金	13:00 ▼ 14:30	20回	7,200円	15歳以上 （中学生を除く）	40名	奥が深い太極拳に触れながら継続して体を動かし健康づくりに役立てましょう。	
				6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8								

3/24更新

R5年度　亀田総合体育館
春期スポーツ教室プログラムガイド

お申込は
こちらから！

QRコード

抽選について：締切翌日に抽選作業を行い、17時以降に決定いたします。変更になる場合がありますのでご了承ください。
抽選漏れの方にはハガキにてご連絡いたします。

No	スクール名	会場	講師	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間
33	強度：★★★★★ 紹介 ボックスキック	サブアリーナ	城　元　剛	4/20	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29			木	19:45 ▼ 20:35	8回	3,800円	15歳以上 （中学生を除く）	50名	上半身はパンチ、下半身はキック。このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。 老若男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。	2月19日 （日） ▼ 3月17日 （金）
34	強度：★★★★☆ 紹介 上級者卓球（水）午前	メインアリーナ	篠原悠介 外部指導者	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/21	6/28	7/5		水	10:00 ▼ 12:00	9回	6,400円	15歳以上の 上級者 （中学生を除く）	60名	切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。	
35	強度：★★★☆☆ 紹介 中級者卓球（水）午後		篠原悠介 外部指導者	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/21	6/28	7/5		水	13:00 ▼ 15:00	9回	6,400円	15歳以上の 中級者 （中学生を除く）	60名	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。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	
36	強度：★★★★☆ 紹介 上級者卓球（金）午前		篠原悠介 外部指導者	4/21	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/30	7/7	7/14		金	10:00 ▼ 12:00	9回	6,400円	15歳以上の 上級者 （中学生を除く）	60名	切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。	
37	強度：★★★☆☆ 紹介 初心者・初級・中級者卓球		篠原悠介 外部指導者	4/21	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/30	7/7	7/14		金	13:00 ▼ 15:00	9回	6,400円	15歳以上の 初心者、初級者、中級者 （中学生を除く）	60名	初心者・初級者はラケットの握り方や基本的なラケット操作の習得。中級者は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。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	
38	強度：★☆☆☆☆ フロアカーリング体験 （午前の部）		亀田スタッフ	4/24	5/15	6/26								月	10:00 ▼ 11:30	3回	無料	15歳以上 （中学生を除く）	48名	フロアカーリングの体験会です。3人1チームで参加しゲームを行います。	館内掲示 HP掲載後 先着順
39	強度：★☆☆☆☆ フロアカーリング体験 （午後の部）		亀田スタッフ	4/24	5/15	6/26								月	13:00 ▼ 14:30	3回	無料	15歳以上 （中学生を除く）	48名	フロアカーリングの体験会です。3人1チームで参加しゲームを行います。	
40	強度：★★★★☆ ZUMBA(ワンコイン)		林　美　紗	5/22										月	19:30 ▼ 20:15	1回	参加料 （1回）500円 （未就学児無料）	15歳以上 保護者同伴参加でこども参加可 （保護者1人に対しこども2人まで） （保護者は高校生を除く18歳以上）	100名	月に1回のズンバ教室です。広いメインアリーナでズンバを楽しみましょう。	当日直接 来館
41	強度：★★★☆☆ プールde健康	屋内プール	プール特定天井改修工事及び プールサイド床改修工事のため開催なし ※次回の開催はR6年度春教室からになります																	水中ウオーキングや水の抵抗を使った筋力トレーニングで体力の維持向上を目指します。	なし
42	強度：★★★☆☆ みんなの水泳 クロール・背泳ぎコース																			ターンを習得してクロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
43	強度：★★★☆☆ みんなの水泳 平泳ぎコース																			クロール・背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎで25m完泳を目指します。	
44	強度：★★★★☆ みんなの水泳 バタフライコース																			クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上とバタフライの25m完泳を目指します。	
45	強度：★★★☆☆ 午後の水泳 クロール背泳ぎコース																			クロールで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目標に基本練習を行います。	
46	強度：★★★★☆ 午後の水泳 バタフライコース																			バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
47	強度：★★★☆☆ 午後の水泳 平泳ぎコース																			平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
48	強度：★★★★★ ナイト水泳 4泳法コース																			各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人メドレーができることを目指します。	
49	強度：★★★★★ 午後の水泳 4泳法コース																			各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人メドレーができることを目指します。	
50	強度：★★★★★ アクア エクササイズ（火）																			プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。	
51	強度：★★★★★ アクア エクササイズ（土）																			プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。	
52	強度：★★★☆☆ おしえて水泳																			ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。	
53	強度：★★★☆☆ 紹介 ジュニアテニスビギナーコース（小学1～3年生）	屋内多目的運動場	新　潟　市 テニス協会	4/17	4/24	5/15	5/22	6/19						月	17:10 ▼ 18:00	5回	4,500円	小学1～3年生 のテニス初心者・初級者	14名	テニス初心者初級者の子どもを対象に楽しくテニスの基本を指導します。	2月19日 （日） ▼ 3月17日 （金）
54	強度：★★★☆☆ 紹介 ジュニアテニスビギナーコース（小学4～6年生）		新　潟　市 テニス協会	4/17	4/24	5/15	5/22	6/19						月	18:05 ▼ 18:55	5回	4,500円	小学4～6年生 のテニス初心者・初級者	14名	テニス初心者初級者の子どもを対象に楽しくテニスの基本を指導します。	
55	強度：★★☆☆☆ シニアテニスステップアップコース（火）		新　潟　市 テニス協会	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	火	9:40 ▼ 11:10	10回	12,000円	50歳以上の テニス中級者	20名	50歳以上のテニス初級者・中級者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	
56	強度：★★★☆☆ テニスステップアップコース（火）		新　潟　市 テニス協会	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	火	11:20 ▼ 12:50	10回	12,000円	15歳以上の テニス中級者 （中学生を除く）	20名	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。	
57	強度：★★☆☆☆ シニアテニスステップアップコース（水）		新　潟　市 テニス協会	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	水	9:40 ▼ 11:10	10回	12,000円	50歳以上の テニス中級者	20名	50歳以上のテニス初級者・中級者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	
58	強度：★★★★☆ テニス アドバンスコース（水）		新　潟　市 テニス協会	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	水	11:20 ▼ 12:50	10回	12,000円	15歳以上の テニス上級者 （中学生を除く）	20名	テニス経験者を対象に、より実践的な技術練習とゲームを行います。	
59	強度：★★☆☆☆ シニアテニス 初心者コース（水）		新　潟　市 テニス協会	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	水	13:00 ▼ 14:30	10回	12,000円	50歳以上の テニス初心者 初級者	20名	50歳以上のテニス初心者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	
60	強度：★★☆☆☆ テニス 初心者コース（金）		新　潟　市 テニス協会	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	金	9:40 ▼ 11:10	10回	12,000円	15歳以上の テニス 初心者初級者 （中学生を除く）	20名	テニス初心者初級者を対象に楽しくテニスの基本を指導します。テニスを継続し、健康増進を目指します。	
61	強度：★★★☆☆ テニスステップアップコース（金）		新　潟　市 テニス協会	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	金	11:20 ▼ 12:50	10回	12,000円	15歳以上の テニス中級者 （中学生を除く）	20名	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。	
62	トレーニングルーム 初回者講習会	トレ室	亀田スタッフ	月・水・土 13時～17時の間の2時間程度（予約制） スタート講習＆結果講習											利用料金 大人：250円 65歳以上：100円 中学生：100円		中学生以上 ※中学生はトレーニング指導できる方の付き添いが必要		1回 2名 まで	運動を始めたいけどトレーニング方法がわからない、マシンの使い方がわからない方、また運動初心者の方にお勧めです。 スタート講習で、問診表の記入と体力測定を行い、トレーニングメニューの作成を行います。 結果講習で、スタッフがトレーニングメニューに沿った機器の使い方を説明します。	随時 受付中

※テニス教室の重複参加は不可とさせていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。
※1回参加対象教室については、申し込み終了後、HPと館内掲示でご案内いたします。
※ 紹介 は紹介キャンペーン対象の教室となります。
※申し込み人数が6名未満の教室は開催を中止とさせていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ先】
亀田総合体育館　TEL：025-381-1222
Mail：kameda@niigata-kaikou.jp