



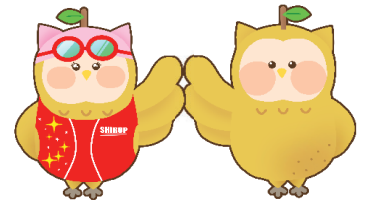
白根カルチャーセンター スポーツ教室プログラムガイド【2023年度 秋期】



教室名	レベル ★☆☆☆ (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	★★★ (ふつ)	10/2	10/23	10/30	11/6	11/13	11/27						全 6 回	月	13:30 ▼ 14:30	Halau 0 Mauiulu	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。座しの音楽に合わせて身体を動かすことにより、リラックス効果が期待できます。
NEW ZUMBA【ズンバ】 (夜)	★★★★ (やさしい)	10/23	10/30	11/6	11/13	11/27	12/4						全 6 回	月	19:30 ▼ 20:20	角谷 昌子	15歳以上 (中学生除く)	40名	2,800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！
ルーシーダットン & セルフマッサージ	★★ (やさしい)	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		全 10 回	火	10:00 ▼ 11:30	山崎 智美	15歳以上 (中学生除く)	40名	8,400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)	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		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て行うエクササイズです。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)	★★★★ (やさしい)	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		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】 (午前)	★★★★ (やさしい)	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6		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 秋②コース	★★ (やさしい)	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6					全 7 回	水	17:00 ▼ 18:00	ラビットクラブ	小学生	30名	2,500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)	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14		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て行うエクササイズです。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)	★★★★ (やさしい)	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14		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)	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30				全 8 回	木	14:00 ▼ 15:00	白根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フレージョンなど、健康維持・増進を目的とした運動を行います。
太極舞 (タイチーダンス)	★★★ (ふつ)	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30				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ウフィットネスです。中華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)	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8				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)	★★★ (ふつ)	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8				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)	9/16	9/23	10/7	10/21	11/4							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・首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)	10/7	10/20	11/4	11/24	12/8	12/23								14:00 ▼ 16:00	白根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 記入料：～825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年度秋期スポーツ教室参加料1,000円割引券をもらえ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。



【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…2023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。

【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



* 申込みには事前に窓口で受講カードの作成が必要です *



【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



秋キッズ ヒップホップ

8/30

9/6、9/13、9/20

9/27、10/4、10/11

※秋②コースは8月下旬受付開始予定です

※教室会員カードの作成が必要です



全7回

【料金】 2,500円

【会場】 白根カルチャーセンター 1階メインアリーナ

【時間】 17:00~18:00

【講師】 ラビットクラブ

【対象】 小学生



申し込み・問い合わせ

白根カルチャーセンター

☎025-373-6311

電話・窓口にて希望のコースを
お申込みください

7月16日9:00~
申し込み受付開始!