

コード	スクール名	講師	期間														曜日	時間	回数	費用	対象	65歳以上割引	定員	内容	申込方法	会場					
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭															
1	運動強度 ** ☀️ からだにやさしいヨガ(朝)	大津 ひとみ	9/11	9/25	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18									月	10:00 ▼ 11:00	10回	参加料4,800円	15歳以上 (中学生を除く)	●	40名	身体のゆがみを矯正し、筋肉の力をほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	※	剣道場	
2	運動強度 **** 🌙 ZUMBA(夜)	杉浦 礼子	9/11	9/25	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18									月	19:30 ▼ 20:15	10回	参加料4,800円 1回料金あり700円		●	30名	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!	※	剣道場	
3	運動強度 * ☀️ やさしい健康	城元 剛	9/5	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28							火	10:00 ▼ 11:00	12回	参加料2,800円	高齢者	-	50名	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。無理のない動きで楽しく運動出来ます。	※	体育室	
4	運動強度 *** 🌙 ピラティス(火)1	古川 裕美	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5									火	18:50 ▼ 19:50	10回	<各教室> 参加料6,000円		●	16名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室	
5	運動強度 *** 🌙 ピラティス(火)2												火	20:00 ▼ 21:00	10回		●	16名	※	会議室											
6	運動強度 * ☀️ 太極拳	石井 直	8/30	9/6	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13						水	9:45 ▼ 11:15	14回	参加料5,000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身体を動かし健康づくりに役立てましょう。	※	剣道場
7	運動強度 ** ☀️ いきいき健康	黒埼体スタッフ	8/30	9/6	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15									水	14:00 ▼ 15:00	10回	参加料3,000円 1回料金あり500円		●	40名	健康で活動的な身体を目指し、軽運動や筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。	※	体育室	
8	運動強度 ** ☀️ からだにやさしいヨガ(夜)	大津 ひとみ	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29									水	19:00 ▼ 20:00	10回	参加料6,000円		●	16名	身体のゆがみを矯正し、筋肉の力をほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	※	会議室	
9	運動強度 *** 🌙 パレトン S・S(夜)	長谷川 美帆	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29									水	20:00 ▼ 20:45	10回	参加料4,800円		●	30名	3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!しなやかな美しい体を目指します。	※	剣道場	
10	運動強度 *** 🌙 キッズ体操	黒埼体操クラブ	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11												水	19:30 ▼ 20:30	6回	参加料2,100円	小学校3年生 ～ 6年生	-	10名	小学校3年生以上を対象に、マット運動やとび箱を通じた運動感覚を養い、体力の向上を目指します。	★	体育室		
11	運動強度 *** ☀️ パレトン S・S(朝)	長谷川 美帆	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7									木	10:00 ▼ 10:45	10回	参加料4,800円 1回料金あり700円		●	30名	3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!しなやかな美しい体を目指します。	※	剣道場	
12	運動強度 *** ☀️ ピラティス(昼)	鷲尾 紋子	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14									木	10:30 ▼ 11:30	10回	参加料6,000円 1回料金あり900円		●	16名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
13	運動強度 ** ☀️ 骨盤エクササイズ	中村 香織	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7									木	14:15 ▼ 15:15	10回	参加料6,000円		●	16名	骨盤が歪みにくい身体づく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。	※	会議室	
14	運動強度 ** 🌙 ヨガ(夜)	古堀 久美子	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7									木	19:30 ▼ 20:30	10回	参加料6,000円 1回料金あり900円	15歳以上 (中学生を除く)	●	16名		※	会議室	
15	運動強度 ** ☀️ ヨガ1	木村 智恵子	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15									金	9:30 ▼ 10:30	10回	<各教室> 参加料4,800円		●	40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。誰でも気持ちよく取り組めます。	※	剣道場	
16	運動強度 ** ☀️ ヨガ2												金	10:45 ▼ 11:45	10回		●	40名	※	剣道場											
17	運動強度 *** 🌙 ピラティス(金)	鷲尾 紋子	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8									金	19:30 ▼ 20:30	10回	参加料6,000円		●	16名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室	
18	運動強度 * ☀️ 赤ちゃん体操	佐久間 好美	10/6	10/13	10/20	10/27														金	13:30 ▼ 14:15	4回	参加料3,100円	首すわり頃～寝返り頃の赤ちゃん と保護者	-	6組 (12名)	お子様と楽しく触れ合い遊びをしながら、赤ちゃんの発達に必要なと身体の感覚をたくさん刺激していきます。首すわりや寝返り、お座りやハイハイなど、歩くまでの発達を促していきます。	★	会議室		

・パレトンS・S ⇒ パレトン ソール・シンセシス

各教室、申込者が少数だった場合は開催中止になる可能性があります。

【1回参加教室について】定員を超えるお申し込みがあった場合、ご参加いただけない場合もございます。予めご了承ください。

【ご案内】

[※] → 参加可能な教室の確認は、ホームページ(<https://niigata-kaikou.jp/>)またはお電話(TEL: 025-377-5211)にてご確認ください。

お申込みは、ホームページまたは窓口で受付いたします。

[★] → 市報掲載予定。電話または窓口で受付いたします。

