

# 鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2023年度 冬期 (1月~3月)



【申込期間：11/27(月)～12/15(金)】

※ 定員に達していない教室は随時、申込を受け付けます。

【1回参加について】

対象教室の定員を超えるお申込みがあった場合は、急遽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。

12/27更新

※『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250円 65歳以上100円)が必要です。

教室名	運動強度 ★×5(きつい) ★×1(やさしい)	日程												会場	曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	65歳以上割引	内容	申込方法		
		1(13)	2(14)	3(15)	4(16)	5(17)	6(18)	7(19)	8(20)	9	10	11	12												
1回参加できます♪ 産後ママヨガ	★★ (やさしい)	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4									柔道場	月	10:30 ▼ 11:15	福岡こづえ	1歳未満の子を持つ 産後ママ	60名	2800円 (1回参加 700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、友達づくりにも最適です。※1回参加券をご用意して おりますので、お試しでの参加も可能です。	※
バドミントン ・初級コース ・中級コース	★★★ (ふつう)	1/15	1/22	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11								中体育室	月	9:45 ▼ 11:30	バド協会 船川和子 早戸多美恵	15歳以上の 初級・中級者	初級 中級 各13名	5800円	5220円	〈初級〉ラケットの握り方から基本のストローク、ショットを学び、空振り やミスラリーを減らすことを目指します。 〈中級〉各ストローク、ショットの精度を上げ、ゲームを楽しむところ までを目指します。	※
1回参加できます♪ ほぐれるヨガ (月)	★★ (やさしい)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11							柔道場	月	13:00 ▼ 14:00	奈美恵	15歳以上	60名	3800円 (1回参加 700円)	3420円	ヨガエクササイズです。身体の中がみを矯正、リンパの流れ や血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上し ます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでの ご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ やさしいピラティス	★★ (やさしい)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11							柔道場	月	14:10 ▼ 15:00	奈美恵	15歳以上	60名	3800円 (1回参加 700円)	3420円	身体の内側にある筋肉(コア)を意識しながら体を動か し、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。※1回参加 券をご用意しておりますので、お試しでの参加も可能です。	※
1回参加できます♪ ソフト エアロビクス	★★★ (ふつう)	1/15	1/22	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11								中体育室	月	13:20 ▼ 14:10	圓山優子	15歳以上	60名	3300円 (1回参加 700円)	2970円	「歩く」動作を中心に基本ステップを覚えながら運動していきます。 「走る」動作はほとんどありませんので、膝・腰にやさしい強度です。 もちろん初めての方も楽しめます。※1回参加券をご用意して おりますので、お試しでの参加も可能です。	※
1回参加できます♪ シニアエクササイズ	★★ (やさしい)	1/15	1/22	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11								中体育室	月	14:30 ▼ 15:30	高野睦子	高齢者	60名	2500円 (シニア割引対象外)	1回参加 500円	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を 目的とした運動を楽しく実施します。ウォーミングアップからストレッチ までを行います。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでの ご参加も可能です。	※
ピラティス (夜)①	※申込終了!!	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11							研修室	月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上	23名	4800円	4320円	身体の内側にある筋肉(コア)を意識しながら体を動か し、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
ピラティス (夜)②	★★★ (ふつう)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11							研修室	月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上	23名	4800円	4320円	身体の内側にある筋肉(コア)を意識しながら体を動か し、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
1回参加できます♪ シェイプアップ エアロビクス	★★★ (やさしい)	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5						中体育室	火	9:45 ▼ 10:45	寺山直子	15歳以上	60名	4300円 (1回参加 700円)	3870円	楽しみながらもしっかりと汗をかき、シェイプアップを目的 としたクラスです。※1回参加券をご用意しておりますので、 お試しでの参加も可能です。	※
1回参加できます♪ ボディコンバット 45(火)	★★★ (やさしい)	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5						中体育室	火	10:55 ▼ 11:50	トシ ユウスケ	15歳以上	60名	4300円 (1回参加 700円)	3870円	全8曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネル ギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからス トレッチまでを行います。※1回参加券をご用意しておりますので、 お試しでの参加も可能です。	※
バランス コーディネーション	★★★ (ふつう)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12						研修室	火	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上	23名	5400円	4860円	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身 体の機能改善プログラムです。	※
バレトン ソール・シンセシス	★★★ (ふつう)	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5						研修室	火	11:00 ▼ 11:50	岡 千裕 (代行) 木村 智恵子	15歳以上	23名	5400円	4860円	ニューヨーク発の、フィットネスとバレエとヨガを融合させた新感覚エ クササイズです。体幹を鍛えて体を引き締めるとともに、柔軟性もア ップし体を動かさなくてもたっぷり汗をかける有酸素運動です。	※
1回参加できます♪ 骨盤エクササイズ (昼)	★★★ (ふつう)	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5						研修室	火	13:15 ▼ 14:15	宮嶋久恵	15歳以上	23名	5400円 (1回参加 900円)	4860円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなポ ジティヴな手を入れたい、ほっこりお顔を改善したい男女 におすすです。	※
1回参加できます♪ ヨガ&ピラティス	★★ (やさしい)	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6						研修室	水	11:15 ▼ 12:15	宮嶋久恵	15歳以上	23名	5400円 (1回参加 900円)	4860円	ヨガとピラティスを融合したエクササイズです。	※
1回参加できます♪ ヨガレッチ	★★ (やさしい)	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6						柔道場	水	13:15 ▼ 14:15	小林真弓	15歳以上	60名	4300円 (1回参加 700円)	3870円	ヨガの要素を中心に、全身を鍛えるストレッチで構成されています。 きれいな動きを無理のない体勢に無理なく実践して、身体各部の柔軟性を 高め、体力の向上・心身のリラックスを目的としています。※1回参加 券をご用意しておりますので、お試しでの参加も可能です。	※
フラダンス	★★★ (ふつう)	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6						研修室	水	19:00 ▼ 20:00	ハーラウオ ヴァイフル 五十嵐奈奈恵	15歳以上	23名	5400円	4860円	フラの初心者クラスです。年齢や体型に関係なく気軽に楽し むことができます。激しい動きはありませんが、全身の筋肉 を使いますので、かなりの運動量になります。	※
1回参加できます♪ ボディコンバット	★★★ (きつい)	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6						大体育室	水	19:40 ▼ 20:40	ミズ ヒロミ カズシ	15歳以上	120名	4300円 (1回参加 700円)	3870円	全10曲の60分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネル ギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからス トレッチまでを行います。※1回参加券をご用意しておりますので、 お試しでの参加も可能です。	※
ピラティス(午前)	★★★ (ふつう)	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	2/29									研修室	木	9:45 ▼ 10:45	古川春平	15歳以上	23名	3600円	3240円	身体の内側にある筋肉(コア)を意識しながら体を動か し、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
骨盤 コンディショニング	★★★ (ふつう)	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	2/29									研修室	木	11:00 ▼ 12:00	古川春平	15歳以上	23名	3600円	3240円	ストレッチポールやコンディショニングボールを用いて、身 体のゆがみを正常な状態に戻す運動を行います。ポッコリお ななかが気になる方や美しいポジティブな目指す方におすす です。	※
1回参加できます♪ ZUMBA GOLD	★★★ (ふつう)	1/18	1/25	2/22	2/29											中体育室	木	10:45 ▼ 11:30	林 美紗	15歳以上	50名	1900円 (1回参加 700円)	1710円	中高齢者、フィットネス初心者、ダンス初心者などを対象と したプログラムです。急な方向転換がなく、ダンスが苦手な 方にもわかりやすくできています。※1回参加券をご用意して おりますので、お試しでの参加も可能です。	※
1回参加できます♪ ZUMBA (午前)	★★★ (きつい)	1/18	1/25	2/22	2/29											中体育室	木	11:45 ▼ 12:30	林 美紗	15歳以上	50名	1900円 (1回参加 700円)	1710円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズ です。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなイン ターバルトレーニング形式です。心肺機能向上や脂肪燃焼 に最適なエクササイズです。※1回参加券をご用意して おりますので、お試しでの参加も可能です。	※
1回参加できます♪ やさしい健康	★★ (やさしい)	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	2/29									中体育室	木	13:10 ▼ 14:10	スタッフ	高齢者	50名	1400円 (1回参加 300円) (シニア割引対象外)		高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやす い内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけ ます。健康の維持に最適な教室です。※1回参加券をご用意 しておりますので、お試しでの参加も可能です。	※
1回参加できます♪ シニアのための リズムダンス エクササイズ	★★ (やさしい)	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	2/29									中体育室	木	14:20 ▼ 15:10	小林真弓	高齢者	60名	2100円 (1回参加 500円) (シニア割引対象外)		馴染みのある楽曲に合わせて動くリズムダンスエクササイズ です。ゆっくりとしたテンポの曲を使用します。中高齢者の 方にやさしく配慮しています。※1回参加券をご用意して おりますので、お試しでの参加も可能です。	※
1回参加できます♪ ボディコンバット45 (木)	★★ (やさしい)	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	2/29									中体育室	木	19:00 ▼ 19:45	横浜 誠	15歳以上	70名	2800円 (1回参加 700円)	2520円	全8曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネル ギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからス トレッチまでを行います。※1回参加券をご用意しておりますので、 お試しでの参加も可能です。	※
1回参加できます♪ ZUMBA (夜)	★★★ (きつい)	1/18	1/25	2/22	2/29											中体育室	木	20:00 ▼ 20:45	林 美紗	15歳以上	50名	1900円 (1回参加 700円)	1710円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズ です。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなイン ターバルトレーニング形式です。心肺機能向上や脂肪燃焼 に最適なエクササイズです。※1回参加券をご用意して おりますので、お試しでの参加も可能です。	※
1回参加できます♪ ほぐれるヨガ(木)	★★ (やさしい)	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	2/29									研修室	木	13:10 ▼ 14:10	奈美恵	15歳以上	23名	3600円 (1回参加 900円)	3240円	ヨガエクササイズです。身体の中がみを矯正、リンパの流れ や血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上し ます。	※
骨盤エクササイズ(夜)	★★★ (ふつう)	1/18	1/25	2/1	2/22	2/29	3/7									研修室	木	18:30 ▼ 19:15	宮嶋久恵	15歳以上	23名	3600円	3240円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなポ ジティヴな手を入れたい、ほっこりお顔を改善したい男女 におすすです。	※
1回参加できます♪ いきいき健康	★★★ (ふつう)	1/12	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1									大体育室	金	13:30 ▼ 14:30	スタッフ	中高齢者	100名	1800円 (1回参加 500円)	1620円	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・ 増進を目的とした運動を楽しく実施します。ウォーミングアップ からストレッチまでを行います。※1回参加券をご用意して おりますので、お試しでの参加も可能です。	※
1回参加できます♪ adidas YOGA	★★★ (ふつう)	1/12	1/26	2/2	2/9	3/1	3/8									研修室	金	12:45 ▼ 13:30	宮嶋久恵	15歳以上	23名	3600円 (1回参加 900円)	3240円	adidas YOGA はポーズと呼吸を連動させるアンスタントヨガの スタイルに基づき、フィットネスに最適化したYogaです。多い運動量 により筋力アップを促進し、効果的に強い美しい体を目指 します。	※
1回参加できます♪ ピラティス(金)	★★★ (ふつう)	1/12	1/26	2/2	2/9	3/1	3/8									研修室	金	13:45 ▼ 14:30	宮嶋久恵	15歳以上	23名	3600円 (1回参加 900円)	3240円	身体の内側にある筋肉(コア)を意識しながら体を動か し、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
あなたのための トレーニングメニュー づくりです!	★★ (やさしい)	通年(水曜日か土曜日)※ただし、祝祭日と7・8月の土を除く 13:30~15:30 体力測定&メニュー作成あわせて2時間程度												【予約制】 翌月分まで予約できます		スタッフ	15歳以上	1予約 1~2名	無料 別途入場料 必要	-	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。スタッフがマンツーマンで指導 いたします。	▲			



※『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 小中学生200円)が必要です。

教室名	運動強度 ★×5(きつい) ★×1(やさしい)	日程												会場	曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	65歳以上割引	内容	申込方法					
		1(16)	2(17)	3(18)	4(19)	5(20)	6	7	8	9	10	11	12															
1回参加できます♪ アクアエクササイズ	★★★★★ (きつい)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11					屋内プール	月	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上の女性	70名	5700円 (1回参加 1000円)	5130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。膝や腰に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用の7'3kですので、安心して参加できます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※					
1回参加できます♪ やさしいプールde健康	★★ (やさしい)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/5	3/12					屋内プール	火	14:00 ▼ 14:50	スタッフ	高齢者	40名	900円 (1回参加 200円) 別途入場料必要 (シニア割引対象外)		水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングやレクリエーションなども交えた内容となっています。楽しく健康に効果のある運動を生活に取り入れましょう。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※					
1回参加できます♪ アクアウォーキング& フィットネス	★★★ (ふつう)	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6					屋内プール	水	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上	70名	5700円 (1回参加 1000円)	5130円	水中ダンベルやヌードルを用いた筋力トレーニング、アクアピクスでしっかり身体を動かします。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※					
午後の水泳	はじめてクローリング 背泳ぎ コース しっかりクローリング 背泳ぎ コース	★★ (やさしい)	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6				屋内プール	水	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	10名	2800円 別途入場料 必要	2520円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クローリングで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※					
	★★★ (ふつう)	加えて25m泳げる 15歳以上																16名	ターンを習得し、クローリングで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。									
ナイト水泳	はじめてクローリング 背泳ぎ コース しっかりクローリング 背泳ぎ コース	★★ (やさしい)	※【はじめてコース・しっかりコースは2コース合わせて開催いたします!!】												屋内プール	水	19:00 ▼ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	16名	2800円 別途入場料 必要	2520円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クローリングで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※				
	★★★ (ふつう)	加えて25m泳げる 15歳以上	ターンを習得し、クローリングで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。																									
女性のための水泳	はじめてクローリング 背泳ぎ コース しっかりクローリング 背泳ぎ コース	★★ (やさしい)	※【はじめてコース・しっかりコースは2コース合わせて開催いたします!!】												屋内プール	金	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の 女性	10名	5700円	5130円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クローリングで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※				
	★★★ (ふつう)	加えて25m泳げる 15歳以上の 女性	ターンを習得し、クローリングで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。																									
	平泳ぎ コース	★★★ (ふつう)	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15															加えて50m 背泳ぎで25m 泳げる15歳以上の 女性	16名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	※
	パタフライ コース	★★★★ (きつい)																							加えて50m 背泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の 女性	28名	パ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。	
4泳法 コース	★★★★★ (きつい)																		4泳法が泳げる 15歳以上の女性	16名	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。							
おしえて水泳	★★ (やさしい)	通年 第1、第3金曜日 曜日が変わりました! (祝日および夏期繁忙期7・8月を除く)												屋内プール		13:30 ▼ 14:30	ボランティア 指導員	屋内プール 利用者	なし	無料 別途入場料 必要	—	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いたします。	●					

**【申込方法】 申込には会員登録が必要です!**

直接窓口か、HP・メール・FAXで①～③を明記の上、12月15日(金)(必着)までにお申込みください

※ ①会員番号 ②氏名(ふりがな) ③教室名(複数ある場合はすべて記入)

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)

▲ 直接窓口または、電話でお申込みください。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

**【申込・問合せ先】鳥屋野総合体育館**

〒950-0986 中央区神道寺南2-3-46  
TEL: 025-241-4600  
FAX: 025-241-4625  
mail: toyano@niigata-kaikou.jp

**【重要!!】最少開催人数が設定されています。**  
申込〆切の時点で各教室、最少開催人数(6名)に満たない場合は誠に申し訳ございませんが、開催を中止させていただきます。

※ 申込み方法が「※」、「■」の場合は事前に会員登録が必要です。本人確認ができる証明書をお持ちになり、体育館窓口までお越しください。


※ 定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選をさせていただきます。詳しくは、お申し込み時にお渡しする各教室の案内をご覧ください。

**【1回参加について】**  
対象教室の定員を超えるお申込みがあった場合は、急遽ご参加いただけない場合がございます。予めご了承ください。

**各種割引のご案内**

- シニア割引  
対象教室の65歳以上の参加者は参加料10%割引となります。  
※1回参加は対象外となります。  
※2023年度中に65歳を迎えられる方も対象となります。
- 障がい者割引  
参加料が半額となります。  
※会員登録時、手帳の提示が必要です。
- いきいきポイント  
1回の参加につき10ポイント贈呈いたします。  
100ポイント貯まるごとに次回のお支払い時に、自動で100円お値引きされます。

ホームページ  
【にいがたスポーツ情報ナビ】は  
こちらからご覧くださいませ



**LINE 友だち追加 お願いします**

スポーツ教室紹介動画や最新情報を発信しております  
開発公社スポーツプロモーション課  
ID: @464bsjyv

※ 下記の鳥屋野総合体育館をお友だち登録いただくと、教室の休講連絡・イベント案内などが配信されます。  
みなさま、是非友だち登録をお願いいたします!!  
(現在、教室の休講案内はLINEの配信・ホームページでの案内となります。施設側から参加者の皆さまへの電話連絡はいたしませんのでご了承ください!!)

鳥屋野総合体育館  
ID: @430iplzv

