

スクール名	曜日	時間	会場	期間												回数	費用	対象	定員	65歳以上割引	内容	
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫							
高齢者のための筋力アップ	月	14:00 ▼ 15:00	体育室	1/22	1/29	2/19	2/26	3/11	3/18								6回	1,400円 (1回参加：400円)	高齢者	50名	-	健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。ダンベルやチューブ等を使用し、楽しくトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。
初心者 24式太極拳	火	10:00 ▼ 11:30	体育室	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				10回	3,600円	15歳以上 (中学生を除く)	50名	3,240円	基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があり、初めての方でも安心してご参加いただけます。
上級者 卓球		13:15 ▼ 15:15	南練習場	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				10回	7,200円	15歳以上 (中学生を除く)	15名	6,480円	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。
ヨガ&体幹・骨盤調整エクササイズ(夜)		19:30 ▼ 20:30	南練習場	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				10回	6,000円	15歳以上 (中学生を除く)	25名	5,400円	ヨガを取り入れたエクササイズで体幹や骨盤を整え、しなやかな身体を作りましょう。
シェイプアップエアロビクス	水	9:30 ▼ 10:30	体育室	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6				9回	4,300円 (1回参加：700円)	15歳以上 (中学生を除く)	50名	3,870円	楽しみながらもしっかりと汗をかきます。シェイプアップを目的としたクラスです。	
らっくりヨガ		11:00 ▼ 12:00	南練習場	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6				9回	4,300円 (1回参加：700円)	15歳以上 (中学生を除く)	30名	3,870円	ヨガのポーズを一つ一つ丁寧にを行います。ツボ押しやセルフマッサージを取り入れ、心身のリラクゼーション効果も期待できます。	
中級者 卓球		13:15 ▼ 15:15	南練習場	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6				9回	6,400円	15歳以上 (中学生を除く)	15名	5,760円	基本動作ができ、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。	
高齢者のための体力づくり	木	14:00 ▼ 15:00	体育室	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6				9回	2,100円 (1回参加：400円)	高齢者	50名	-	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。健康と体力維持に最適なクラスです。	
サッカー【1~5年生】		17:30 ▼ 18:30	体育室	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6				9回	5,400円	小学1-5年生のサッカー経験が少ない子	20名	-	初心者大歓迎です。たくさんボールに触れて思いっきりからだを動かしましょう。	
フラダンス		9:45 ▼ 10:45	南練習場	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7				9回	5,400円	15歳以上 (中学生を除く)	25名	4,860円	年齢に関係なくハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	
ヨガレッチ	金	11:15 ▼ 12:15	南練習場	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7				9回	5,400円 (1回参加：900円)	15歳以上 (中学生を除く)	25名	4,860円	ストレッチとヨガを組み合わせて行います。身体が堅い、運動に自信がないという方に最適なエクササイズです。	
初級者 卓球		13:15 ▼ 15:15	南練習場	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7				9回	6,400円	15歳以上 (中学生を除く)	15名	5,760円	基本動作の練習を行いながら、仲良く楽しくレベルアップしましょう。	
いきいき健康		14:00 ▼ 15:00	体育室	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7				9回	2,700円 (1回参加：500円)	中高齢者	50名	2,430円	中高年向けのやさしい強度で運動を行います。健康の維持・増進を目的としてウォーキングやレクリエーションなどで楽しく身体を動かしましょう。	
ボクシングフィットネス	金	19:00 ▼ 20:00	南練習場	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7				9回	5,400円 (1回参加：900円)	15歳以上 (中学生を除く)	25名	4,860円	音楽に合わせてパンチをします。日頃のストレス発散や運動不足解消におすすめです。	
脂肪燃焼プログラム ~Burning up~		1	開催中止																		筋トレと有酸素運動を交互に行い、脂肪燃焼しやすい体にチェンジします。	

【教室を受講される皆様へ】

- 教室の休講案内は、LINE配信とホームページでのご案内になります。
- 定員を超える申込があった場合には、抽選とさせていただきます。
- 申込が少数の教室は中止となる場合がございますので、予めご了承ください。



※お申込みに際し、窓口にてメンバーズカードの事前登録（無料）をお願い致します。

【申込方法】 窓口またはホームページ申込フォーム (<https://niigata-kaikou.jp/entry/>) からお申込みください。

申込期間： 11月19日(日)～12月10日(日)

申込フォームはこちら!!



ホームページでは  
さまざまな情報を  
発信しています!



LINE@でも  
情報発信しています。  
最新情報はこちらから!



YouTube  
もやっています。  
チャンネル登録  
お願いします!

