東総合スポーツセンタースポーツ教室
プログラム一覧２０２３冬

会場：メインアリーナ・サブアリーナ

※教室開催までに日程が変更になる場合がございます。
HPにて、ご確認頂けます。

（注）1回体験は締切後、定員に余裕のある教室のみ参加可能となります。

2023.11.13 付

教室名	運動強度	曜日	時間	日程①	日程②	日程③	日程④	日程⑤	日程⑥	日程⑦	日程⑧	日程⑨	日程⑩	予備日		講師名	対象	定員	参加料	参加料(65歳以上)	1回体験	内容	紹介キャンペーン
上級者卓球（月曜日） 申込終了	3.5	月	10:00▼12:00	1/15	1/29	2/5	2/19	3/4	3/11	ありがとうございました。定員に達しました。						宮尾伊三男 藤田紀良	※5	30名	4,300円	3,870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。	×
中級者卓球	★×3.5	月	13:00▼15:00	1/15	1/29	2/5	2/19	3/4	3/11					3/18		宮尾伊三男 藤田紀良	※5	30名	4,300円	3,870円	×	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。	×
初級者卓球	★×3.0	火	10:00▼12:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5			3/12	3/19	宮尾伊三男	※5	30名	5,700円	5,130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！	×
☆おすすめ☆ いきいき健康	★×2.0	木	13:30▼14:30	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7			3/14	3/21	スタッフ	※6	50名	2,400円	2,160円	500円	やさしい強度で運動を行います。運動が苦手な方も安心して参加できます。	×
☆おすすめ☆ 健幸サポートトレーニング	★×2.0	金	9:40▼10:40	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8				3/15	3/22	スタッフ	※5	30名	2,100円	1,890円	500円	毎回、筋力トレーニングとウォーキングをしっかり行い、健幸づくりをサポートします。	○
上級者卓球（金曜日）	★×3.5	金	10:00▼12:00	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8				3/15	3/22	宮尾伊三男 藤田紀良	※5	30名	5,000円	4,500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。	×
初心者入門バウンドテニス	★×2.0	金	13:00▼15:00	1/12	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8					3/15	3/22	東区バウンドテニス連絡協議会	※5	40名	4,300円	3,870円	1,000円	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。	×
はじめてエアロ	★×3.0	火	18:45▼19:45	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5			3/12		大塚歩	※5	60名	3,800円	3,420円	700円	音楽に合わせて楽しくからだを動かす有酸素運動です。どなたでも安心してご参加頂けるプログラムです。	○
からだにやさしいヨガ	★×2.0	火	20:00▼21:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5			3/12		hitomi	※5	60名	3,800円	3,420円	700円	筋肉を気持ちよく伸ばしたり、関節の柔軟性を向上させます。初心者の方も気軽に参加できます。	○
ヨガ（午前）	★×2.0	水	10:00▼11:00	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28				3/6	3/13	田村美菜子	※5	60名	3,300円	2,970円	700円	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。ヨガの基本を練習できます。	×
ズンバ	★×4.0	水	11:30▼12:15	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28						3/6	3/13	林美沙	※5	60名	2,400円	2,160円	700円	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！	×
ソフトエアロビクス	★×3.0	水	13:15▼14:15	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28				3/6	3/13	寺山直子	※5	70名	3,300円	2,970円	700円	運動強度の低い（ローインパクト）エアロビクスダンスです。ストレス発散に最適！	×
脂肪燃焼プログラム～入門編～	★×3.0	水	14:45▼15:45	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28				3/6	3/13	斎藤博俊	※5	50名	3,300円	2,970円	700円	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIITトレーニングプログラム入門編	×
キッズホップ	★×2.0	水	16:45▼17:45	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28				3/6	3/13	カモ	※1	40名	2,500円	―	×	小学生対象にヒップホップを中心としたダンスを楽しみリズム感を養います。	×
ヨガ（夜）	★×2.0	水	18:40▼19:40	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28				3/6	3/13	福間こづえ	※5	40名	3,300円	2,970円	700円	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。ヨガの基本を練習できます。	×
ボクシングエクササイズ（夜）	★×4.0	水	20:00▼21:00	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28				3/6	3/13	GEN	※5	45名	3,300円	2,970円	700円	音楽に合わせてパンチを打ちます。日頃のストレス発散にオススメです。	×
ラテン健康ダンス	★×3.0	木	11:30▼12:30	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7			3/14	3/21	村井加津子	※5	40名	3,800円	3,420円	700円	明るく陽気な曲に合わせてステップを踏み、おなか周りを効果的に絞るダンスエクササイズです。	○

※教室開催までの日程変更はHPでご案内いたしますので、ご確認をお願い致します。
開催後の急な変更はLINEで配信致します。予めご了承ください。

【参加対象】
※1：小学生　※2：小学1・2年　※3：小学3～5年
※4：中学生以上（中学生は保護者同伴で参加可）
※5：15歳以上（中学生は除く）
※6：45歳以上　※7：65歳以上

【いきいきポイント】
教室に１回参加するごとに１０ポイント贈呈。
１００ポイント貯まるごとに次回お支払い時に
１００ポイント還元されます。
（一覧全教室がポイント対象です。）

【障がい者割引】
参加料が半額となります。
※登録時に手帳の提示が必要です。
※シニア割引との併用不可
※いきいきポイントによる減額可能です。

【ホームページ】　【開発公社LINE】　【東スポLINE】　【YouTube】

↑↑↑HP・LINEなど、さまざまな情報を発信しています。↑↑↑

【申込・問合せ先】東総合スポーツセンター
〒950-0863　東区はなみずき３－４－１
TEL：025-272-5150　FAX：025-272-5156
mail：touspo@niigata-kaikou.jp

東総合スポーツセンタースポーツ教室
プログラム一覧２０２３冬

会場：研修室

（注）1回体験は締切後、定員に余裕のある教室のみ参加可能となります。

教室名	運動強度	曜日	時間	日程 ①⑪	②⑫	③⑬	④⑭	⑤⑮	⑥⑯	⑦⑰	⑧⑱	⑨⑲	⑩⑳	予備日		講師名	対象	定員	参加料	参加料(65歳以上)	1回体験	内容	紹介キャンペーン
ベーシックステップ（初級者向け）	★×2.5	月	11:30▼12:30	1/15	1/29	2/5	2/19	3/4						3/11	3/18	橋本浩司	※5	30名	3,000円	2,700円	900円	音楽に合わせながらステップ台と呼ばれる踏み台を使って昇降運動を行うエクササイズです。	×
骨盤調整エクササイズ	★×2.0	月	13:00▼14:00	1/15	1/29	2/5	2/19	3/4						3/11	3/18	宮嶋久恵	※5	25名	3,000円	2,700円	900円	骨盤が歪みにくい身体作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。	×
骨盤リセット	★×3.0	月	19:30▼20:30	1/15	1/29	2/5	2/19	3/4						3/11	3/18	中村香織	※5	25名	3,000円	2,700円	900円	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら、歪みを調整していきます。	×
フラダンス（午前）	★×2.0	火	11:30▼12:30	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5			3/12	3/19	丸山友美	※5	25名	4,800円	4,320円	900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。	×
ピラティス（夜）申込終了	[illegible]	火	18:45▼19:45	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5			3/12	3/19	宮嶋久恵	※5	25名	4,800円	4,320円	900円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	×
脂肪燃焼～Burning up～	★×4.0	火	20:00▼21:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5			3/12	3/19	斎藤博俊	※5	25名	4,800円	4,320円	900円	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIITトレーニングプログラム	○
からだ調整エクササイズ	★×2.0	水	10:00▼11:00	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28				3/6	3/13	信田純一	※5	25名	4,200円	3,780円	900円	ご自身の身体の癖を調整し、動きやすい身体を取り戻すためのエクササイズを行います。	×
背骨コンディショニング	★×2.5	水	11:30▼12:30	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28				3/6	3/13	鷲尾紋子	※5	25名	4,200円	3,780円	900円	誰でも出来る簡単な動きで背骨の歪みを整え、心身の不調を改善するプログラムです。	×
バレトンソール・シンセシス	★×3.0	水	13:00▼13:45	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28				3/6	3/13	酒井彩子	※5	25名	4,200円	3,780円	900円	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組みいれた動きで体幹を鍛え、美しい身体を目指します。	×
骨盤ヨガ	★×3.0	水	14:00▼14:45	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28				3/6	3/13	酒井彩子	※5	25名	4,200円	3,780 円	900円	骨盤周りを意識した全身の筋肉をほぐしたり強化したりできるヨガ	○
身体ほぐほぐストレッチヨガ	★×3.0	木	10:15▼11:15	1/18	1/25	2/1	2/8	2/22	2/29	3/7	3/14			3/21		宮嶋久恵	※5	25名	4,800円	4,320円	900円	ポール・テニスボールも使いながら身体のゆがみや柔軟性などを高めていきます。	×
ヨガ＆ピラティス	★×2.5	木	11:30▼12:30	1/18	1/25	2/1	2/8	2/22	2/29	3/7	3/14			3/21		宮嶋久恵	※5	25名	4,800円	4,320円	900円	ヨガとピラティスを組み合わせて行うエクササイズです。	×
木曜フラダンス	★×3.0	木	19:30▼20:30	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7			3/14	3/21	五十嵐早奈恵	※5	25名	4,800円	4,320円	900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。	○
ピラティス（午前）申込終了	[illegible]	[illegible]	9:30▼10:30	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8				3/15	3/22	鷲尾紋子	※5	25名	4,200円	3,780円	900円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	×
ゆったり健康	★×1.0	金	13:30▼14:30	1/12	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8					3/15	3/22	スタッフ	※7	25名	1,400円	―	400円	各回によって椅子に座って出来るゆったりビクスや簡単な筋力トレーニングを行います。	×
金曜フラダンス	★×3.0	金	18:45▼19:45	1/12	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8					3/15	3/22	丸山友美	※5	25名	3,600円	3,240円	900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。	○
タヒチアンダンス	★×4.0	金	20:00▼21:00	1/12	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8					3/15	3/22	丸山友美	※5	25名	3,600円	3,240円	900円	ウエスト、背中に効果的な運動です。基礎代謝アップのインナーマッスルも楽しく鍛えられます。	○

ありがとうございました。定員に達しました。

ありがとうございました。定員に達しました。

※教室開催までの日程変更はHPでご案内いたしますので、ご確認をお願い致します。
開催後の急な変更はLINEで配信致します。予めご了承ください。

＜申込方法＞

次の①～④の方法でお申し込みください。
①ホームページ専用申込フォーム　②メール　③窓口　④ＦＡＸ
※②④で申込の場合は下記必要事項を明記してください。
・会員番号　・氏名（ふりがな）　・教室名（複数ある場合はすべて記入）

ホームページ専用申込フォームはこちらから ⇒

申込が少数の教室は中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。