

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	⑮											
1	からだにやさしいヨガ(朝)	大津 ひとみ	4/8	4/15	4/22	5/20	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22								月	10:00 ▼ 11:00	9回	参加料4,300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を向上させます。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	※	剣道場
2	ZUMBA(夜)	杉浦 礼子	4/8	4/15	4/22	5/20	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22							月	19:30 ▼ 20:15	9回	参加料4,300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。無理のない動きで楽しく運動出来ます。	※	剣道場	
3	ジュニアテニス	新潟市テニス協会	5/20	5/27														月	19:30 ▼ 20:30	2回	参加料700円	小学校3年生～6年生	-	10名	小学3年生以上を対象に、テニス(オレシボールを使用)を通して体力向上や反射神経・リズム感覚を養います。	★	体育室	
4	やさしい健康	城元 剛	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25	7/2	7/9				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	
5	ピラティス(火)1	古川 裕美	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25						火	18:50 ▼ 19:50	10回	<各教室> 参加料6,000円	15歳以上 (中学生を除く)	●	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	
6	ピラティス(火)2																											●
7	太極拳	新潟市武術太極拳連合会	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	水	9:45 ▼ 11:15	15回	参加料5,400円	15歳以上 (中学生を除く)	●	40名	奥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す。	※	剣道場	
8	いきいき健康	黒埼体スタッフ	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26						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	
9	からだにやさしいヨガ(夜)	大津 ひとみ	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26						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を向上させます。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	※	会議室	
10	パレトン S・S(夜)	長谷川 美帆	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3				水	20:00 ▼ 20:45	12回	参加料5,700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	
11	キッズ体操	黒埼体操クラブ	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12										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3年生以上を対象にマット運動やとび箱を通じ運動感覚を養い、体力の向上を目指します。	★	体育室	
12	パレトン S・S(朝)	小山 千裕	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11				木	10:00 ▼ 10:45	12回	参加料5,700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	
13	ピラティス(昼)	鷲尾 紋子	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27						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	
14	骨盤エクササイズ	中村 香織	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27						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	
15	ヨガ(夜)	古堀 久美子	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27						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	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。誰でも気持ち良く取り組めます。	※	会議室	
16	ヨガ1	木村 智恵子	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12				金	9:30 ▼ 10:30	12回	<各教室> 参加料5,700円	15歳以上 (中学生を除く)	●	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。誰でも気持ち良く取り組めます。	※	剣道場	
17	ヨガ2																											●
18	ピラティス(金)	鷲尾 紋子	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28						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	
19	赤ちゃん体操	佐久間 好美	6/14	6/21	6/28	7/5												金	13:30 ▼ 14:15	4回	参加料3,300円	首すわり頃～寝返り頃の赤ちゃんとその保護者	-	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心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、歩み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】

【※】 → お申込みは、ホームページまたは施設窓口で受付いたします。

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(025-377-5211)にてご確認ください。

【★】 → 市報掲載予定。電話または窓口で受付いたします。

にいがたスポーツ情報ナビ



## 《大切なお知らせ》

休講等のお知らせは、LINEもしくはホームページにてご連絡いたします。

来館前に必ず確認していただきますようお願いいたします。

LINEをご利用の受講者の方は、黒埼地区総合体育館公式アカウントのお友だち追加をお願いいたします。

また、お電話での連絡は事前にお申し出のあった受講者の方のみに限らせていただきますので、ご注意ください。

[黒埼LINE]

