



東総合スポーツセンター スポーツ教室プログラム一覧 2024 春



会場：メインアリーナ・サブアリーナ

(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。

2024/3/22

教室名	運動強度	曜日	時間	日程											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		
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩											
上級者卓球 (月曜日)	★ × 3.5	月	10:00 ▼ 12:00	4/8	4/15	5/13	5/20	6/3	6/10	7/1					7/8	宮尾伊三男 藤田紀良							ありがとうございました。定員に達しました。応用クラスです。ワンポイント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	4/8	4/15	5/13	5/20	6/3	6/10	7/1					7/8	宮尾伊三男 藤田紀良	※5	30名	5,000円	4,500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	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25	7/2	7/9	宮尾伊三男	※5	30名	7,200円	6,480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	★ × 2.0	木	13:30 ▼ 14:30	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20			6/27	7/4	7/11	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。
健康サポート トレーニング	★ × 2.5	金	9:40 ▼ 10:40	4/12	4/19	5/10	5/17	6/7	6/14	6/21				7/5		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、健康づくりをサポートします。	
★おすすめ★ 上級者卓球 (金曜日)	★ × 3.5	金	10:00 ▼ 12:00	4/12	4/19	5/10	5/17	6/7	6/14	6/21				7/5		宮尾伊三男 藤田紀良							ありがとうございました。定員に達しました。応用クラスです。ワンポイント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	★ × 2.5	金	13:00 ▼ 15:00	4/12	4/19	5/10	5/17	6/7	6/14	6/21				7/5		東区バウンドテニス 連絡協議会	※5	40名	5,000円	4,500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	4/9	4/16	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25		7/2	7/9	大塚歩	※5	60名	4,300円	3,870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	4/9	4/16	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25		7/2	7/9	hitomi	※5	60名	4,300円	3,870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)	★ × 2.5	水	10:00 ▼ 11:00	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26		7/3	7/10	田村美菜子	※5	60名	4,300円	3,870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	4/10	4/17	5/22	5/29	6/12	6/26					7/3		林 美紗	※5	60名	2,800円	2,520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	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26		7/3	7/10	寺山直子	※5	70名	4,300円	3,870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！	
キッズホップ	★ × 2.0	水	16:45 ▼ 17:45	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26		7/3	7/10	カモ	※1	40名	3,200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)	★ × 2.5	水	18:40 ▼ 19:40	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	6/12	6/19	6/26	7/3		7/10		福岡こづえ	※5	60名	4,300円	3,870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	★ × 4.0	水	20:00 ▼ 21:00	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26		7/3	7/10	GEN	※5	60名	4,300円	3,870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。	
★おすすめ★ 太極拳(木)	★ × 2.5	木	9:30 ▼ 11:00	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/18		新潟市東区太極拳連合会 高木啓二	※5	50名	3,900円	3,510円	500円		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。	
ラテン健康ダンス	★ × 3.0	木	11:30 ▼ 12:30	4/11	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	6/27			7/4	7/11	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。	

※日程が変更になることもございます。予めご了承下さい。変更の際はHP・LINEにてご確認下さい。

【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】



【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

↑↑↑HP・LINEなど、さまざまな情報を発信しています。↑↑↑



