

# 白根カルチャーセンター スポーツ教室プログラムガイド【2024年度 春期】



教室名	運動強度 ★×5(きつい) ↑ ★×1(やさしい)	日程										回数	曜日	時間	講師	対象	定員(人)	参加料	65歳以上 割引	内容
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩									
ヨガ(午前)		開催中止										全 5 回	月	10:30 ▼ 11:30	木村 智恵子	15歳以上 (中学生除く)	12名	3,600円	○	身体の歪みを改善するとともに、柔軟性を向上させ、肩こり・腰痛等の緩和や心身のリフレッシュ効果が期待できます。
フラダンス	★★★ (ふつう)	4/1	4/8	4/22	5/13	5/27	6/3	-	-	-	-	全 6 回	月	13:30 ▼ 14:30	WAY HOUSE ENTERTAINMENT 合同会社	15歳以上 (中学生除く)	40名	2,800円	○	フラダンスの入門クラスです。癒しの音楽に合わせて身体を動かすことにより、リラックス効果が期待できます。
ZUMBA【ズンバ】(夜)	★★★★ (ややきつい)	4/1	4/8	4/22	5/13	5/27	6/3	-	-	-	-	全 6 回	月	19:30 ▼ 20:20	角谷 昌子	15歳以上 (中学生除く)	40名	2,800円 1回参加 700円	○	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。運動不足解消、ストレス発散に効果的です。
ナイター初心者テニス		開催中止										全 8 回	月	19:20 ▼ 21:00	新潟市 テニス協会	15歳以上の テニス初心者 (中学生除く)	10名	11,500円	○	初心者の方向けのテニス教室です。ラケットの握り方からテニスの基本を丁寧に指導します。
姿勢改善エクササイズ	★★ (やさしい)	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	-	-	全 8 回	火	10:00 ▼ 11:30	山崎 智美	15歳以上 (中学生除く)	40名	6,700円 1回参加 1,200円	○	椅子を使用したトレーニングや、身体の歪みを整えるエクササイズ等を行います。肩こりや腰痛改善等が期待できます。
ストレッチヨガ(夜)	★★ (やさしい)	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	全 10 回	火	19:00 ▼ 19:50	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,800円 1回参加 700円	○	ヨガとストレッチを組み合わせるエクササイズです。身体の柔軟性を向上させ、健康の維持・増進が期待できます。
エアロビクス&骨盤ダンス(夜)	★★★★ (ややきつい)	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	全 10 回	火	20:00 ▼ 20:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,800円 1回参加 700円	○	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスを行います。有酸素運動で脂肪燃焼や心肺機能向上等の健康効果が期待できます。
ZUMBA【ズンバ】(午前)	★★★★ (ややきつい)	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	全 10 回	水	10:30 ▼ 11:20	角谷 昌子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,800円 1回参加 700円	○	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。運動不足解消、ストレス発散に効果的です。
【入門クラス】キッズヒップホップ	★★ (やさしい)	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	-	-	全 8 回	水	17:00 ▼ 18:00	ラビットクラブ	小学生	30名	2,800円	-	小学生対象のヒップホップダンスの入門クラスです。初心者向けの教室なので、未経験の方でも楽しんで参加できます。
ストレッチヨガ(午前)	★★ (やさしい)	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	全 10 回	木	10:00 ▼ 10:50	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,800円 1回参加 700円	○	ヨガとストレッチを組み合わせるエクササイズです。身体の柔軟性を向上させ、健康の維持・増進が期待できます。
エアロビクス&骨盤ダンス(午前)	★★★★ (ややきつい)	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	全 10 回	木	11:00 ▼ 11:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,800円 1回参加 700円	○	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスを行います。有酸素運動で脂肪燃焼や心肺機能向上等の健康効果が期待できます。
いきいき健康	★★ (やさしい)	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	-	-	全 8 回	木	14:00 ▼ 15:00	白根C.C スタッフ	中高齢者	40名	2,400円 1回参加 500円	○	筋力トレーニングやレクリエーションなど、健康維持・増進を目的とした運動を行います。
太極舞(タイチーダンス)	★★★ (ふつう)	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	全 10 回	木	20:00 ▼ 20:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,800円 1回参加 700円	○	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中華風音楽に合わせて心地よく身体を動かしていきます。
骨格コンディショニング	★★★ (ふつう)	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	-	-	-	-	全 6 回	金	10:30 ▼ 11:30	本名 亜里	15歳以上 (中学生除く)	12名	4,300円 1回参加 1,000円	○	身体の主軸を整えていくトレーニングを行い、肩こりや骨格の歪みを改善するとともに、ケガをしにくい、しなやかな身体づくりを促します。
ピラティス(夜)	★★★ (ふつう)	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	全 10 回	金	19:30 ▼ 20:30	夏子	15歳以上 (中学生除く)	40名	4,800円	○	健康的でスリムになりたいという方へ、インナーマッスルを意識したメニューを提供します。骨盤の歪み改善や肩こりの解消、ストレスの軽減等が期待できます。
体力測定&トレーニング入門	★★ (やさしい)	4/12	4/20	5/10	5/24	6/7	6/22	※電話・窓口でのみ受付 受講カード必要なし、いきいきポイント対象外				14:00 ▼ 16:00	白根C.C スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	各日1組 最大2名	参加料：無料 ※入場料 一般250円 65歳以上100円 回数券、定期券利用可	○	「上体起こし」等の体力測定を行います。希望者にはトレーニングルーム内マシンの使い方を説明します。体力測定のための受講も可能です。		

## NEW【新規会員登録キャンペーンのご案内】

新規会員登録をされた方、先着10名様に  
**令和6年度春期スポーツ教室参加料500円割引券**を進呈いたします。  
 ※割引券のご利用は、ご本人様のみとさせていただきます。  
 ※他の公社発行の割引券との併用はできません。



## 【各種割引のご案内】

- ・いきいきポイント割引…1回参加毎に10ポイントが溜まり、100ポイントが溜まると次回参加料支払い時に**100円引き**となります。
- ・障がい者割引…障がい者手帳をお持ちの方は、参加料が**50%オフ**になります。他の割引とは併用できません。※いきいきポイント割引を除く
- ・シニア割引…2024年度中に65歳以上になる方は参加料が**10%オフ**になります。

**【申込方法】** ※2月18日(日)から申し込み開始です(先着順のため、定員に達し次第締切)

窓口・電話・ホームページ専用申込フォーム (<http://niigata-kaikou.jp>) で

①～③の必要事項(ホームページからは①～④)を明記の上、お申し込みください。

《必要事項》

①会員番号 ②教室名(複数可) ③氏名(ふりがな)  
 (ホームページからのお申し込みは、④メールアドレスも必要です)

1回参加は事前の申込は不要です。開催日に直接ご来館ください(1回券対象教室は上記一覧参照)  
 ※申し込み人数多数の場合は、急遽1回券でご参加いただけない場合もございます。あらかじめ、ご了承ください。

## 【教室LINEアカウント】ぜひご登録ください!

スポーツ教室の申込など、さまざまな情報を  
**【@852dsbns】白根カルチャーセンター版**



←休講案内はこちらから  
[配信されます](#)

**\* 申込みには事前にスポーツ施設窓口で  
 教室会員カードの作成が必要です**

(カード作成可能施設)

- ・北地区スポーツセンター
- ・東総合スポーツセンター
- ・下山スポーツセンター
- ・新潟市庭球場
- ・鳥屋野総合体育館
- ・新潟市陸上競技場
- ・西海岸公園市営プール
- ・亀田総合体育館
- ・白根カルチャーセンター
- ・白根総合公園屋内プール
- ・味方体育館
- ・西総合スポーツセンター

## 【申込み・問合せ】

白根カルチャーセンター  
 〒950-1214

