

4/17更新

R6年度 亀田総合体育館 春期スポーツ教室プログラムガイド

お申込は
こちらから!



新教室開講!! 水泳教室再開!! 盛り沢山の春の教室、皆様のご参加お待ちしております♪
※今年度より曜日・時間等、変更点のある教室もございます。ご確認の上、お申込ください。

No	スクール名	会場	講師	日程										曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩								
1	強度:★★★★☆ コアダンス	ミ ニ テ イ ン グ ル ー ム	佐久間 好美	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	6/4	6/11	6/25			火	10:00 ▼ 10:50	8回	4,800円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	リズムに合わせて楽しく動き、お腹周りを引き締めましょう。 楽しく汗をかき健康的な体を目指します。	2月18日 (日) ▼ 3月8日 (金)
2	強度:★★★★☆ バランスアップ &ストレッチケア		佐久間 好美	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	6/4	6/11	6/25			火	11:10 ▼ 12:00	8回	4,800円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた 機能改善プログラムです。	
3	強度:★★★★☆ 赤ちゃん体操		佐久間 好美	市報・HP・館内掲示等でお知らせいたします。															様々な動きで赤ちゃんの平衡感覚を養い、 向き癖を治す体操も行います。	館内掲示 HP掲載後 抽選	
4	強度:★★★★☆ 骨盤エクササイズ		中村 香織	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25		火	15:25 ▼ 16:25	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	骨盤のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。 ポディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。	
5	強度:★★★★☆ 火曜ヨガ(夜)19		水澤 睦	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	火	19:00 ▼ 19:55	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25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。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
6	強度:★★★★☆ 火曜ヨガ(夜)20		水澤 睦	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	火	20:05 ▼ 21:00	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25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。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
7	強度:★★★★☆ NEW!! ファイティングシェイプ		G E N	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	水	10:00 ▼ 10:50	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて身体を動かしながらパンチやキックを放ちます。 シェイプアップはもちろん、 ストレス発散など精神衛生の効果も期待できます。	
8	強度:★★★★☆ 姿勢改善エクササイズ		G E N	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	水	11:00 ▼ 11:50	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで 積極的に身体を動かし、健康増進を目指します。	
9	強度:★★★★☆ タオルdeロコモ予防EX		城元 剛	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	水	13:30 ▼ 14:30	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	タオルを使って運動します。運動初心者の方もご参加頂けます。 体の動きを確認し、肩や腰痛の予防・改善にお勧めです。 ロコモティブシンドローム予防にもなります。	
10	強度:★★★★☆ 水曜ヨガ(夜)		木村 智恵子	4/10	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	水	19:00 ▼ 19:55	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25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。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
11	強度:★★★★☆ NEW!! はじめてのやさしいピラティス		竹野 美希	4/10	4/17	4/24	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		水	20:15 ▼ 21:00	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	深い呼吸を意識しながら 正しい姿勢と、美しくバランスのとれた しなやかな身体づくりを目指しましょう。	2月18日 (日)
12	強度:★★★★☆ やさしい ステップエクササイズ①		鉄間 愛美	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	木	9:45 ▼ 10:30	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	エアロビクスに比べてローテンポで 足に加わる衝撃も小さいので、 体力に自信のない方も安心して行えます。	
13	強度:★★★★☆ やさしい ステップエクササイズ②		鉄間 愛美	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	木	10:45 ▼ 11:30	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	エアロビクスに比べてローテンポで 足に加わる衝撃も小さいので、 体力に自信のない方も安心して行えます。	
14	強度:★★★★☆ リラックス コンディショニング		鉄間 愛美	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	木	11:45 ▼ 12:30	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	からだ全体をほぐし、筋肉の緊張を緩めて、 骨の位置やバランスを整えます。 心身ともにリラックス効果のある運動です。	▼
15	強度:★★★★☆ エアロビクス		石川 美奈子	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	木	14:00 ▼ 14:45	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスです。 運動不足解消に最適です。	
16	強度:★★★★☆ タヒチアンダンス		Halau O waiulu	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	木	18:30 ▼ 19:30	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて気持ちよく踊ることで、 精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。 中腰の姿勢でステップを踏むことでシェイプアップ効果があります。	
17	強度:★★★★☆ 水曜ヨガ(夜)		中村 伸子	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	木	20:00 ▼ 20:55	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25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。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	3月8日 (金)
18	強度:★★★★☆ NEW!! リンパケアストレッチ		小山 千裕	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	金	9:45 ▼ 10:35	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	前屈、屈伸、回旋などの動作を組み合わせ、 ゆっくりとストレッチしながら体の各リンパを刺激していきます。	
19	強度:★★★★☆ ZUMBAゴールド		林 美紗	4/19	5/10	5/17	6/14	6/21	6/28					金	11:00 ▼ 11:45	6回	3,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	初心者・中高年齢向けのズンパです。 ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。 脂肪を燃焼させ、シェイプアップとストレス発散を目指します。	
20	強度:★★★★☆ NEW!! ZUMBA(金曜)		林 美紗	4/19	5/10	5/17	6/14	6/21	6/28					金	12:00 ▼ 12:45	6回	3,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。 脂肪を燃焼させ、体のシェイプアップを図りましょう。	
21	強度:★★★★☆ ストレッチヨガ		石川 美奈子	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	金	14:00 ▼ 14:45	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ヨガとストレッチを組み合わせるエクササイズです。	
22	強度:★★★★☆ バレトン ソール・シンセシス(昼)		古川 裕美	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	金	15:10 ▼ 16:00	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組み入れた動きで、 全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。 裸足で行います。	
23	強度:★★★★☆ NEW!! キッズヒップホップ		ラビットクラブ	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	金	18:30 ▼ 19:30	10回	3,600円	年長~小学生	25名	年長~小学生対象のヒップホップダンスのクラスです。 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。	
24	強度:★★★★☆ スロートレーニング &コアトレーニング		城元 剛	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	金	20:00 ▼ 21:00	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	アウター・インナーの筋肉をバランス良く使い、 様々なシーンのパフォーマンス向上を目的とした教室です。 楽しくレベルアップしましょう!	
25	強度:★★★★☆ ベビーダンス		ベビーダンス 協会 千原 由佳	市報・HP・館内掲示等でお知らせいたします。															赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッチ、 触れ合い等のスキンシップを行います。	館内掲示 HP掲載後 先着順	
26	強度:★★★★☆ ゆったり健康	亀田スタッフ	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	火	14:00 ▼ 15:00	10回	2,400円	65歳以上の方	40名	椅子に座って楽しく運動します。体力に自信のない方が対象です。 脚筋力を向上させ転倒予防を行い、 いきいきと健康な生活習慣を目指します。		
27	強度:★★★★☆ ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	滝澤 ゆうこ	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	木	11:00 ▼ 12:00	10回	4,800円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、 流れるように行うタイ式ヨガのエクササイズです。 ヨガの基本の練習も行います。		
28	強度:★★★★☆ いきいきフィットネス	亀田スタッフ	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	木	14:00 ▼ 15:00	10回	3,000円	60歳以上の方	40名	健康で活動的な身体を目指し、 筋力トレーニングや軽運動、ストレッチなどを行います。		
29	強度:★★★★☆ いきいき スロートレーニング	城元 剛	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	金	14:00 ▼ 15:00	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	30名	日常生活に最低限必要な 体力、筋力、バランスをもう少し向上させませんか? 毎日を楽しみ過ぎたいあなたにお勧めの教室です。	2月18日 (日)	
30	強度:★★★★☆ フラダンス	Halau O waiulu	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	7/2		火	11:20 ▼ 12:20	9回	4,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	フラダンスの経験者クラスです。 ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。		
31	強度:★★★★☆ はじめてのフラダンス	Halau O waiulu	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	7/2		火	12:30 ▼ 13:30	9回	4,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	はじめての方向けのフラダンス教室です。 ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。	▼	
32	強度:★★★★☆ 太極拳 (タイチーダンス)	野口 真奈美	4/17	4/24	5/8	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		水	10:00 ▼ 10:45	9回	4,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	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良く体を動かしていきます。		
33	強度:★★★★☆ からだにやさしいヨガ	大津 ひとみ	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	水	11:15 ▼ 12:15	10回	4,800円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	初心者向けのヨガ。 身体をゆっくりほぐしながらじっくりと運動を行います。	3月8日 (金)	
34	強度:★★★★☆ バレトン ソール・シンセシス(夜)	酒井 彩子	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	木	19:30 ▼ 20:20	10回	4,800円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組み入れた動きで、 全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。 裸足で行います。		
35	強度:★★★★☆ 午前の太極拳(復習編)	市 武 術 太極拳連合会	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	金	10:00 ▼ 11:30	20回	7,200円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	奥が深い太極拳に触れながら、 継続して体を動かし健康づくりに役立てましょう。 どちらかというと経験者向けの内容です。		
36	強度:★★★★☆ 午後の太極拳	市 武 術 太極拳連合会	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	金	13:00 ▼ 14:30	20回	7,200円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	奥が深い太極拳に触れながら、 継続して体を動かし健康づくりに役立てましょう。		

4/17更新

R6年度 亀田総合体育館 春期スポーツ教室プログラムガイド

お申込はこちらから!



QRコード

新教室開講!! 水泳教室再開!! 盛り沢山の春の教室、皆様のご参加お待ちしております♪

※今年度より曜日・時間等、変更点のある教室もございます。ご確認の上、お申込ください。

No	スクール名	会場	講師	日程												曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫								
37	強度:★★★★★ ボックスキック	城元 剛	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	木	19:45 ▼ 20:35	10回	4,800円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	上半身はパンチ、下半身はキック。 このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。 老若男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。				
38	強度:★★★★★ 上級者卓球(水)午前	篠原 悠介 外部指導者	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/19	6/26	7/3	7/10	水	10:00 ▼ 12:00	10回	7,200円	15歳以上の 上級者 (中学生は除く)	60名	切り返し動作が正確にでき、 ツツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。	2月18日 (日) ▼ 3月8日 (金)			
39	強度:★★★★★ 中級者卓球(水)午後	篠原 悠介 外部指導者	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/19	6/26	7/3	7/10	水	13:00 ▼ 15:00	10回	7,200円	15歳以上の 中級者 (中学生は除く)	60名	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。 ワンポイントアドバイスで上達を目指します。				
40	強度:★★★★★ 初心者・初級者卓球	篠原 悠介 外部指導者	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	7/5	7/12	金	10:00 ▼ 12:00	10回	7,200円	15歳以上の 初心者・初級者 (中学生は除く)	30名	初心者・初級者はラケットの握り方や 基本的なラケット操作の習得。 ワンポイントアドバイスで上達を目指します。				
41	強度:★★★★★ フロアカーリング体験 (午前の部)	亀田 スタッフ	4/22	5/27	6/24	月	10:00 ▼ 11:30	3回	無料	15歳以上の方 (中学生は除く)	48名	フロアカーリングの体験です。 3人1チームで参加しゲームを行います。	館内掲示 HP掲載後 先着順										
42	強度:★★★★★ フロアカーリング体験 (午後の部)	亀田 スタッフ	4/22	5/27	6/24	月	13:00 ▼ 14:30	3回	無料	15歳以上の方 (中学生は除く)	48名	フロアカーリングの体験です。 3人1チームで参加しゲームを行います。											
43	強度:★★★★★ ZUMBA(ワンコイン)	林 美紗	6/24	月	19:30 ▼ 20:15	1回	1回500円 (未就学児無料)	15歳以上(保護者同伴 参加可)20歳以上(保護者1人に対しとも2人 まで、保護者は高校生を 除く18歳以上)	100名	月に1回のズンバ教室です。 広いメインアリーナでズンバを楽しみましょう。	当日直接 来館												
44	強度:★★★★★ 午後の水泳 クロール・背泳ぎコース	新潟水泳協会 レディース部	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	火	14:00 ▼ 15:00	10回	3,600円 別途入場料必要	クロールで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	クロールで25m以上泳げる方を対象に、 クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目標に 基本練習を行います。				
45	強度:★★★★★ 午後の水泳 平泳ぎコース	本田 豊明	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	水	13:55 ▼ 14:55	10回	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	平泳ぎの基本を習得し、 25m以上泳げることを目指します。				
46	強度:★★★★★ 午後の水泳 バタフライコース	本田 豊明	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	水	15:00 ▼ 16:00	10回	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	バタフライの基本を習得し、 25m以上泳げることを目指します。	2月18日 (日) ▼ 3月8日 (金)			
47	強度:★★★★★ 午後の水泳 4泳法コース	本田 豊明	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	木	15:00 ▼ 16:00	10回	3,600円 別途入場料必要	4泳法で 各25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、 4泳法を組み合わせた練習を行い 個人メドレーができることを目指します。				
48	強度:★★★★★ ナイト水泳 4泳法コース	玉津 一敏	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	木	19:30 ▼ 20:30	10回	3,600円 別途入場料必要	4泳法で 各25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、 4泳法を組み合わせた練習を行い 個人メドレーができることを目指します。	3月8日 (金)			
49	強度:★★★★★ 午後の水泳ゆったり 平泳ぎ・バタフライコース	新潟水泳協会 レディース部	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	金	14:00 ▼ 15:00	10回	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	平泳ぎのレベルアップと、 バタフライの基本の習得を目指します。				
50	強度:★★★★★ アクア エクササイズ(土)	中村 あずさ	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/22	6/29	7/6	土	10:30 ▼ 11:15	11回	7,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	50名	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した 有酸素系エクササイズを通して、 健康の維持増進を図ります。			
51	強度:★★★★★ おしえて水泳	ボランティア スタッフ	4/11	4/25	5/9	5/23	6/13	6/27	木	14:00 ▼ 14:50	6回	入場料のみ	プール個人利用者 (身長140cm以上)	なし	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に 泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。	当日直接 来館							
52	強度:★★★★★ シニアテニスステップ アップコース(火)	新	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	火	9:40 ▼ 11:10	10回	12,000円	50歳以上の テニス中級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、 テニスの基本動作～応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。				
53	強度:★★★★★ テニスステップ アップコース(火)	湯	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	火	11:20 ▼ 12:50	10回	12,000円	15歳以上の テニス中級者 (中学生は除く)	20名	テニス中級者を対象に、 テニスの基本動作～応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	2月18日 (日) ▼ 3月8日 (金)			
54	強度:★★★★★ シニアテニスステップ アップコース(水)	市	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	水	9:40 ▼ 11:10	10回	12,000円	50歳以上の テニス中級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、 テニスの基本動作～応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。				
55	強度:★★★★★ テニス アドバンスコース(水)	テ	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	水	11:20 ▼ 12:50	10回	12,000円	15歳以上の テニス上級者 (中学生は除く)	20名	テニス上級者を対象に、 より実践的な技術練習とゲームを行います。				
56	強度:★★★★★ シニアテニス 初心者コース(水)	ニ	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	水	13:00 ▼ 14:30	10回	12,000円	50歳以上の テニス初心者 初級者	20名	50歳以上のテニス初心者、ブランクのある方を対象に、 ラケットの握り方からテニスの基本練習を行い 基本動作の習得～ゲームができるようになるまでを目指します。	3月8日 (金)			
57	強度:★★★★★ テニス 初心者コース(金)	協	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	金	9:40 ▼ 11:10	10回	12,000円	15歳以上の テニス初心者 初級者 (中学生は除く)	20名	テニス初心者、ブランクのある方を対象に、 ラケットの握り方からテニスの基本練習を行い 基本動作の習得～ゲームができるようになるまでを目指します。				
58	強度:★★★★★ テニスステップ アップコース(金)	会	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	金	11:20 ▼ 12:50	10回	12,000円	15歳以上の テニス中級者 (中学生は除く)	20名	テニス中級者を対象に、 テニスの基本動作～応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。				
59	トレーニングルーム 初回者講習会	トレーニングルーム 亀田 スタッフ	月・水・土 13時～17時の間の2時間程度(予約制) スタート講習&結果講習										木	利用料金 大人:250円 65歳以上:100円 中学生:100円	中学生以上の方 (中学生は成人の 付き添い必要)	1回 2名 まで	運動を始めたけどトレーニング方法がわからない、 マシンの使い方がわからない方、 運動初心者の方にお勧めです。 スタート講習で、問診表の記入と体力測定を行い、 トレーニングメニューの作成を行います。 結果講習で、スタッフがトレーニングメニューに沿った 機器の使い方をご説明します。	随時 受付中					

※テニス教室の重複参加は不可とさせていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※1回参加対象教室については、お申込期間終了後、HPと館内掲示でご案内いたします。

※お申込人数が6名未満の教室は開催を中止とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ先】

亀田総合体育館 TEL:025-381-1222

Mail:kameda@niigata-kaikou.jp

スポーツ教室の情報を配信!!



亀田総合体育館LINE



亀田総合体育館のスポーツ教室に関する情報をお知らせいたします!!

新潟市開発公社LINE



イベント情報や複数施設にかかわる情報などスポーツ教室全体についての情報をお知らせします!!

亀田総合体育館公式 SNS

Instagram
インスタグラム
[@asupark_kameda]



#スポーツ教室やイベントの告知・施設案内など
最新の情報を配信しています📢
#当日のお知らせはストーリーをチェック📱
#たくさんいいね♥やコメントが励みになります!
#みなさまのフォローお待ちしております♪

#亀田総合体育館 #アスパーク亀田
#にいがたスポーツ情報ナビ #新潟市 #江南区

お問い合わせなどは
当館スタッフにお声がけください!



春の教室がはじまる前に! 体験してみませんか??

令和5年度 冬 1回参加教室



参加費 400円
ゆったり健康

参加費 700円

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)
フラダンス
はじめてのフラダンス
太極舞(タイチーダンス)
からだにやさしいヨガ
パレトンス・S(夜)
ボックスキック

参加費 900円

コアダンス
バランスアップ&ストレッチケア
骨盤エクササイズ
姿勢改善エクササイズ
タオルdeロコモ予防エクササイズ
水曜ヨガ19
水曜ヨガ20
やさしいステップエクササイズ②
リラクセスコンディショニング
タヒチアンダンス
木曜ヨガ(夜)
ストレッチヨガ
パレトンス・S(昼)
スロートレーニング&コアトレーニング

各教室の日程表は総合受付脇にあります。不明点はスタッフまで!!