

# R6年度 亀田総合体育館 夏期スポーツ教室プログラムガイド



お申込は  
こちらから！



種類豊富な亀田総合体育館のスポーツ教室♪  
お気に入りの教室を見つけて、夏の暑さに負けない体づくりを目指しましょう！！

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									
1	強度：★★★★★ コアダンス		佐久間 好美	7/9	7/16	7/23	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17			火	10:00 ▼ 10:50	9回	5,400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、お隣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。	5月26日 (日) ▼ 6月21日 (金)	
2	強度：★★★★★ バランスアップ &ストレッチケア		佐久間 好美	7/9	7/16	7/23	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17			火	11:10 ▼ 12:00	9回	5,400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	7/9	7/16	7/23	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10				火	15:25 ▼ 16:25	8回	4,800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。 ボディ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	7/9	7/16	7/23	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10				火	19:00 ▼ 19:55	8回	4,800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	7/9	7/16	7/23	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10				火	20:05 ▼ 21:00	8回	4,800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：★★★★★ ファイティングシェイプ		G E N	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18		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	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18		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	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/28	9/4	9/11	9/18			水	13:30 ▼ 14:30	9回	5,400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・改善にお助です。 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	7/3	7/10	7/17	8/28	9/4	9/11	9/18					水	19:00 ▼ 19:55	7回	4,200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：★★★★★ はじめてのやさしいピラティス	ミ ニ テ イ ン グ ル ム	竹野 美希	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/28	9/4	9/11	9/18			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。		
12	強度：★★★★★ やさしい ステップエクササイズ①		鞆間 愛美	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/29	9/5	9/19	9/26			木	9:45 ▼ 10:30	9回	5,400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。	5月26日 (日)	
13	強度：★★★★★ やさしい ステップエクササイズ②		鞆間 愛美	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/29	9/5	9/19	9/26			木	10:45 ▼ 11:30	9回	5,400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		鞆間 愛美	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/29	9/5	9/19	9/26			木	11:45 ▼ 12:30	9回	5,400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	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26			木	14:00 ▼ 14:45	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	音楽に合わせて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：★★★★★ タヒチアダンス		Halau O wailulu	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26			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。	6月21日 (金)
17	強度：★★★★★ 水曜ヨガ(夜)		中村 伸子	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26			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。	
18	強度：★★★★★ リンパケアストレッチ		小山 千裕	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/30	9/6	9/13	9/20			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て、 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	7/26	8/2	8/9	8/16	9/6							金	11:00 ▼ 11:45	5回	3,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	初心者・中高年齢者向けのズンバです。 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：★★★★★ ZUMBA(金曜)		林 美 紗	7/26	8/2	8/9	8/16	9/6							金	12:00 ▼ 12:45	5回	3,000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	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/30	9/6	9/13			金	14:00 ▼ 14:45	9回	5,400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て行うエクササイズです。		
22	強度：★★★★★ バレット ソール・インセンス(昼)		古川 裕美	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/30	9/6	9/13			金	15:10 ▼ 16:00	9回	5,400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・心機能の向上を目指しましょう。 裸足で行います。		
23	強度：★★★★★ キッズヒップホップ		ラビットクラブ	7/12	7/19	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13				金	18:30 ▼ 19:30	8回	2,800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	7/12	7/19	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13				金	20:00 ▼ 21:00	8回	4,800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、 様々なシーンで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	

# R6年度 亀田総合体育館 夏期スポーツ教室プログラムガイド



種類豊富な亀田総合体育館のスポーツ教室♪

お気に入りの教室を見つけて、夏の暑さに負けない体づくりを目指しましょう！！

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								
1	強度:★★★★★ ゆったり健康	柔道場	亀田スタッフ	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	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。			
2	強度:★★★★★ ルーシーダットン (タイ式ヨガ)		滝澤 ゆうこ	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/29	9/5	9/12	9/19	木	11:00 ▼ 12:00	9回	4,300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。ヨガの基本的な練習も行います。				
3	強度:★★★★★ いきいきフィットネス		亀田スタッフ	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/29	9/5	9/12	9/19	木	14:00 ▼ 15:00	9回	2,700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。				
4	強度:★★★★★ いきいき スロートレーニング		城元 剛	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/30	9/6	9/20	金	14:00 ▼ 15:00	8回	4,800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？毎日を楽しみ過ごしたいあなたにお勧めの教室です。					
5	強度:★★★★★ フラダンス	剣道場	Halau O waiulu	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	火	11:20 ▼ 12:20	10回	4,800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。	5月26日 (日)		
6	強度:★★★★★ はじめてのフラダンス		Halau O waiulu	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	火	12:30 ▼ 13:30	10回	4,800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。			
7	強度:★★★★★ 太極拳 (タイチーダンス)		野口 真奈美	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	水	10:00 ▼ 10:45	10回	4,800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。中華音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。			
8	強度:★★★★★ からだにやさしいヨガ		大津 ひとみ	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/28	9/4	9/11	9/18	水	11:15 ▼ 12:15	9回	4,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	初心者向けのヨガ。身体をゆっくりにほぐしながらじっくり運動を行います。				
9	強度:★★★★★ パトロン ソール・シンセンス(夜)	酒井 彩子	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/29	9/5	9/12	9/19	木	19:30 ▼ 20:20	9回	4,300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す。裸足で行います。	6月21日 (金)				
37	強度:★★★★★ シニアテニスステップ アップコース(火)	屋内 多目的 運動 場	新 潟 市 テ ニ ス 協 会	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	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。		
38	強度:★★★★★ テニスステップ アップコース(火)			7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	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。		
39	強度:★★★★★ シニアテニスステップ アップコース(水)			7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	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。		
40	強度:★★★★★ テニス アドバンスコース(水)			7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	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。			
41	強度:★★★★★ シニアテニス 初心者コース(水)			7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	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楽しく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。			
42	強度:★★★★★ テニス 初心者コース(金)			7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	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楽しく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。			
43	強度:★★★★★ テニスステップ アップコース(金)			7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	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。			
44	トレーニングルーム 初心者講習会	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												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	運動を始めたけれ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】  
亀田総合体育館  
TEL : 025-381-1222  
Mail : kameda@niigata-kaikou.jp

## 亀田総合体育館公式SNS



Instagram  
[ @asupark\_kameda ]

check!



お問い合わせは  
当館スタッフまで!!

