

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	9/9	9/30	10/21	10/28	11/18	11/25	12/9	12/16									月	10:00 ▼ 11:00	8回	参加料3,800円	15歳以上 (中学生を除く)	●	40名	身体のゆがみを矯正し、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。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	9/9	9/30	10/21	10/28	11/18	11/25	12/9	12/16									月	19:30 ▼ 20:15	8回	参加料3,800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。ストレス発散できますよ！	※	剣道場
3	やさしい健康	城元 剛	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3					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
4	ピラティス(火)1	古川 裕美	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3							火	18:50 ▼ 19:50	10回	<各教室> 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、健康的な体を目指します。	※	会議室
5	ピラティス(火)2												火	20:00 ▼ 21:00	10回		●	16名		※	会議室							
6	太極拳	稲田 稔	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	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	奥が深い太極拳に触れながら、健康で活動的な体を目指し、軽運動や筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。	※	剣道場	
7	いきいき健康	黒埼体 スタッフ	9/18	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27							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
8	からだにやさしいヨガ(夜)	大津ひとみ	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18							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、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	※	会議室
9	パレトン S・S(夜)	長谷川 美帆	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4					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)を組み合わせた動で体幹を鍛えながら、柔軟性をアップ！しなやかに美しい体を目指します。	※	剣道場
10	キッズ体操	黒埼 体操クラブ	9/4	9/11	9/18	10/2	10/9	10/16											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、マット運動やび箱を通じた運動感覚を養い、体力の向上を目指します。	★	体育室
11	パレトン S・S(朝)	小山 千裕	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5					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)を組み合わせた動で体幹を鍛えながら、柔軟性をアップ！しなやかに美しい体を目指します。	※	剣道場
12	ピラティス(昼)	鷲尾 紋子	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12							木	10:30 ▼ 11:30	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、健康的な体を目指します。	※	会議室
13	骨盤エクササイズ	中村 香織	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19							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
14	ヨガ(夜)	古堀 久美子	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19							木	19:30 ▼ 20:30	10回	参加料6,000円	15歳以上 (中学生を除く)	●	16名		※	会議室
15	ヨガ1	木村 智恵子	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/22	11/29	12/6	12/13					金	9:30 ▼ 10:30	12回	<各教室> 参加料5,700円		●	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
16	ヨガ2														金	10:45 ▼ 11:45	12回		●	40名			※	剣道場				
17	ピラティス(金)	鷲尾 紋子	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/29	12/6	12/13									金	19:30 ▼ 20:30	8回	参加料4,800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、健康的な体を目指します。	※	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ございます。

【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】

【※】→ 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(TEL:025-377-5211)にてご確認ください。  
お申込みは、ホームページまたは窓口で受付いたします。

【★】→ 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】

