



令和6年度

【冬期】

味方体育館

スポーツ教室

プログラムガイド

教室名	運動強度 ★×1(やさしい) ★×5(きつい)	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩							
いきいき健康	★★★ (ふつう)	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24	月	13:30 ▼ 14:30	味方体育館 スタッフ	中高齢者	25名	参加料 2,400円 1回参加 400円	中高齢者の方を対象として、筋力トレーニングやレクリエーションなど、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。
やさしい健康	★★ (やさしい)	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	水	13:30 ▼ 14:30	味方体育館 スタッフ	高齢者	25名	参加料 1,000円 1回参加 200円	高齢者の方を対象として、筋力トレーニングやレクリエーションなど、健康の維持・増進を目的とした無理のない運動を行います。
卓球初心者	★★★ (ふつう)	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	木	10:00 ▼ 12:00	浦野 由和 小林 京子	15歳以上 (中学生除く)	10名	参加料 7,200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。
卓球中級者	★★★ (ふつう)	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	木	10:00 ▼ 12:00	浦野 由和 小林 京子	15歳以上 (中学生除く)	20名	参加料 7,200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。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。
バレトン	★★★ (ふつう)	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24	月	19:30 ▼ 20:30	夏子	15歳以上 (中学生除く)	25名	参加料 4,800円 1回参加 800円	バレエの動きを取り入れたエクササイズです。体幹を鍛えて体を引き締めるとともに、柔軟性もアップ！
ルーシーダットン	★★ (やさしい)	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	火	19:30 ▼ 20:30	石崎 真由美	15歳以上 (中学生除く)	25名	参加料 4,800円 1回参加 800円	身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。
フラダンス	★★★ (ふつう)	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	木	19:30 ▼ 20:30	丸山 友美	15歳以上 (中学生除く)	25名	参加料 4,800円 1回参加 800円	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。

* 各教室入場料込みです。 また、定員に達しない場合は1回参加も可能です。

申込方法	<p>会員登録後、ホームページ申込フォーム、電話、当館窓口、メールにて申し込み（申込締切：12月15日必着。応募多数の場合は抽選）</p> <p>必要事項 《①会員番号 ②氏名 ③教室名》 ※締切後は空きのある教室のみ定員に達するまで先着順で申込を承ります。</p>
------	---

申込み・問合せ先

味方体育館

〒950-1262 新潟市南区西白根2676
 TEL : 025 (378) 4528 FAX : 025 (378) 4529
 メール : ajikata@niigata-kaikou.jp
 ホームページURL : https://niigata-kaikou.jp

