

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 冬期】



申込期間: 11月17日(日)~12月16日(月)

※申込多数の場合、抽選となります。

教室名	運動強度 ★★★(きつい) ★★(やさしい)	日程										回数	曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (1回参加料)	65歳以上割引	内容
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩									
フラダンス	★★★(ふつう)	1/27	2/3	2/10	3/3	3/10	3/24					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 (1回参加 700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)	1/27	2/3	2/10	3/3	3/10	3/24					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。運動不足の解消、ストレス発散に効果的です!
姿勢改善エクササイズ	★★ (やさしい)	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			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)	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			8回	火	19:00 ▼ 19:50	石川 美奈子	15歳以上(中学生除く)	40名	3,800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)	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			8回	火	20:00 ▼ 20:45	石川 美奈子	15歳以上(中学生除く)	40名	3,800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)	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			8回	水	10:30 ▼ 11:20	角谷 昌子	15歳以上(中学生除く)	40名	3,800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。運動不足の解消、ストレス発散に効果的です!
キッズヒップホップ	★★ (やさしい)	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			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)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			8回	木	10:00 ▼ 10:50	石川 美奈子	15歳以上(中学生除く)	40名	3,800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)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			8回	木	11:00 ▼ 11:45	石川 美奈子	15歳以上(中学生除く)	40名	3,800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)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			8回	木	14:00 ▼ 15:00	白根カルチャーセンタースタッフ	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)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			8回	木	20:00 ▼ 20:45	野口 真奈美	15歳以上(中学生除く)	40名	3,800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体を動かしていきます。
骨格コンディショニング	★★★ (ふつう)	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/7					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)	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21			8回	金	19:30 ▼ 20:30	夏子	15歳以上(中学生除く)	40名	3,800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)	1/17	1/31	2/15	2/28	3/7	3/15							14:00 ▼ 16:00	白根カルチャーセンタースタッフ	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」や「反横跳び」などの体力測定を行うことにより、自身の体力レベルを知ることができます。また、初心者の方はトレーニング室マシンの使い方を説明します。

【申込方法】 *申込みには事前に窓口で教室会員カードの作成が必要です*

- 直接窓口か、電話でのお申し込み → ①~④の必要事項をお伝えください。
- ホームページ専用申込フォーム (<http://niigata-kaikou.jp>) からの申し込みの場合、→ ①~⑤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) ④ 電話番号
- ⑤ メールアドレス(ホームページからの申し込みのみ)

【申込フォーム】



【1回参加の方】 事前の申し込みは必要ありません。開催日に直接ご来館ください。

対象教室の定員を超えるお申し込みがあった場合は、急遽ご参加いただけない場合がございます。予めご了承ください。

【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ポイントが貯まり、100ポイントが貯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。

スポーツ教室の申込など、さまざまな情報をLINEでお届けいたします!



【@852dsbns】

白根カルチャーセンター版

教室 LINE アカウントぜひご登録ください!

休講案内はこちらから配信されます

【申込み・問い合わせ】
白根カルチャーセンター
電話: 025-373-6311