R7.2.12更新

R7年度 春期スポーツ教室

申込期間　2月16日(日) ～ 3月9日(日)

黒埼地区総合体育館
新潟市西区金巻７４６－１
ＴＥＬ：０２５－３７７－５２１１
ＦＡＸ：０２５－３７７－５２１２
Mail ： kurosaki@niigata-kaikou.jp

コード	スクール名	講師	期間①	期間②	期間③	期間④	期間⑤	期間⑥	期間⑦	期間⑧	期間⑨	期間⑩	期間⑪	期間⑫	期間⑬	期間⑭	期間⑮	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	運動強度 ★★ ☼ からだにやさしいヨガ（朝）	大津 ひとみ	4/14	4/21	5/19	5/26	6/9	6/23	6/30	7/14								月	10:00 ▼ 11:00	8回	参加料4,200円 1回料金あり700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	運動強度 ★★★★ ☾ ZUMBA（夜）	杉浦　礼子	4/14	4/21	5/19	5/26	6/9	6/23	6/30	7/14								月	19:30 ▼ 20:15	8回	参加料4,200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	運動強度 ★★★ ☾ ジュニアテニス	新潟市 テニス協会	5/19	5/26														月	19:30 ▼ 20:30	2回	参加料800円	小学校3年生 ～ 6年生	-	10名	小学3年生以上を対象に、テニス（オレンジボールを使用）を通して体力向上や反射神経・リズム感覚を養います。	★	体育室
4	運動強度 ★ ☼ やさしい健康	城元　剛	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8	7/15				火	10:00 ▼ 11:00	12回	参加料3,200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
5	運動強度 ★★★ ☾ ピラティス（火）1	古川　裕美	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24							火	18:50 ▼ 19:50	9回	＜各教室＞ 参加料5,900円	15歳以上 （中学生を除く）	●	20名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
6	運動強度 ★★★ ☾ ピラティス（火）2																	火	20:00 ▼ 21:00	9回			●	20名		※	会議室
7	運動強度 ★ ☼ 太極拳	新潟市 武術太極拳 連合会	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	水	9:45 ▼ 11:15	15回	参加料7,000円		●	40名	奥が深い太極拳に触れながら継続して身体を動かし健康づくりに役立てましょう。	※	剣道場
8	運動強度 ★★ 紹介 ☼ いきいき健康	黒埼体 スタッフ	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11						水	14:00 ▼ 15:00	10回	参加料3,300円 1回料金あり500円		●	40名	健康で活動的な身体を目指し、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
9	運動強度 ★★ ☾ からだにやさしいヨガ（夜）	大津 ひとみ	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11						水	19:00 ▼ 20:00	10回	参加料6,600円		●	20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
10	運動強度 ★★★ ☾ バレトン S･S（夜）	長谷川　美帆	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2				水	20:00 ▼ 20:45	12回	参加料6,300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、柔軟性もアップ！しなやかで美しい体を目指します。	※	剣道場
11	運動強度 ★★★ ☾ キッズ体操	黒埼 体操クラブ	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11										水	19:30 ▼ 20:30	6回	参加料2,400円	小学校3年生 ～ 6年生	-	20名	小学3年生以上を対象にマット運動やとび箱を通じ運動感覚を養い、体力の向上を目指します。	★	体育室
12	運動強度 ★★★ ☼ バレトン S･S（朝）	小山　千裕	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3				木	10:00 ▼ 10:45	12回	参加料6,300円 1回料金あり700円	15歳以上 （中学生を除く）	●	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、柔軟性もアップ！しなやかで美しい体を目指します。	※	剣道場
13	運動強度 ★★★ ☼ ピラティス（昼）	鷲尾　紋子	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19						木	10:30 ▼ 11:30	10回	参加料6,600円		●	20名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
14	運動強度 ★★ ☼ 骨盤エクササイズ	中村　香織	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19						木	14:15 ▼ 15:15	10回	参加料6,600円		●	20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
15	運動強度 ★★ ☾ ヨガ（夜）	古堀　久美子	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19						木	19:30 ▼ 20:30	10回	参加料6,600円		●	20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。	※	会議室
16	運動強度 ★★ ☼ ヨガ1	木村 智恵子	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	7/4	7/11	7/18				金	9:30 ▼ 10:30	12回	＜各教室＞ 参加料6,300円 1回料金あり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
17	運動強度 ★★ ☼ ヨガ2																	金	10:45 ▼ 11:45	12回			●	40名		※	剣道場
18	運動強度 ★★★ ☾ ピラティス（金）	鷲尾　紋子	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20						金	19:30 ▼ 20:30	10回	参加料6,600円		●	20名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
19	運動強度 ★ ☼ 赤ちゃん体操	佐久間　好美	6/13															金	13:30 ▼ 14:15	1回	参加料700円	首すわり頃～寝返り頃の赤ちゃんと保護者	-	6組（12名）	お子様と楽しく触れ合い遊びをしながら、赤ちゃんの発達に必要な心と身体の感覚をたくさん刺激していきます。首すわりや寝返り、お座りやハイハイなど、歩くまでの発達を促していきます。	★	会議室

・バレトンS･S ⇒ バレトン　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】

にいがたスポーツ情報ナビ　Check!

[※] → お申込みは、ホームページまたは施設窓口で受付いたします。
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（025-377-5211）にてご確認ください。
[★] → 市報掲載予定。電話または窓口で受付いたします。

《 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、

[黒埼LINE]