

2/17更新

# R7年度 亀田総合体育館 春期スポーツ教室プログラムガイド

お申込は  
こちらから!



ホームページQR

新教室開講!! 盛り沢山の春の教室、皆様のご参加お待ちしております♪  
※今年度より曜日・時間等、変更点のある教室もございます。ご確認の上、お申込ください。

| 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    |                     |                     |        |                     |                     |   |   |                     |
| 1  | 強度:★★★★☆<br>NEW フィットネスエアロ          |    | 佐久間 好美         | 4/8                    | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 6/3  | 6/10 | 6/24 |      | 火    | 10:00<br>▼<br>10:50 | 8回                  | 5,200円 | 15歳以上の方<br>(中学生は除く) | 25名                 | 筋トレとエアロビクスを組み合わせ、普段使わない筋肉や関節をしっかりと動かしながら気持ちよく全身運動を行います。運動不足を解消したい方におすすめのレッスンです。 | 2月16日<br>(日)<br>▼<br>3月14日<br>(金)   |                     |
| 2  | 強度:★★★★☆<br>バランスアップ<br>&ストレッチケア    |    | 佐久間 好美         | 4/8                    | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 6/3  | 6/10 | 6/24 |      | 火    | 11:00<br>▼<br>11:50 | 8回                  | 5,200円 | 15歳以上の方<br>(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:★★★★☆<br>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<br>HP掲載後<br>抽選 |
| 4  | 強度:★★★★☆<br>骨盤エクササイズ               |    | 中村 香織          | 4/8                    | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10 | 6/24 |      | 火                   | 15:25<br>▼<br>16:25 | 9回     | 5,900円              | 15歳以上の方<br>(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。ポディー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:★★★★☆<br>火曜ヨガ(夜)19              |    | 水澤 睦           | 4/8                    | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10 | 6/24 |      | 火                   | 19:00<br>▼<br>19:55 | 9回     | 5,900円              | 15歳以上の方<br>(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:★★★★☆<br>火曜ヨガ(夜)20              |    | 水澤 睦           | 4/8                    | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10 | 6/24 |      | 火                   | 20:05<br>▼<br>21:00 | 9回     | 5,900円              | 15歳以上の方<br>(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:★★★★☆<br>ファイティングシェイプ            |    | G E N          | 4/9                    | 4/16 | 4/23 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 水                   | 10:00<br>▼<br>10:50 | 10回    | 6,600円              | 15歳以上の方<br>(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:★★★★☆<br>姿勢改善エクササイズ             |    | G E N          | 4/9                    | 4/16 | 4/23 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 水                   | 11:00<br>▼<br>11:50 | 10回    | 6,600円              | 15歳以上の方<br>(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:★★★★☆<br>タオルdeロコモ予防EX           |    | 城元 剛           | 4/9                    | 4/16 | 4/23 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 水                   | 13:30<br>▼<br>14:30 | 10回    | 6,600円              | 15歳以上の方<br>(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・改善にお勧めです。ロコモティブシンドローム予防にもなります。                |                     |
| 10 | 強度:★★★★☆<br>水曜ヨガ(夜)                |    | 木村 智恵子         | 4/9                    | 4/16 | 4/23 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 水                   | 19:00<br>▼<br>19:55 | 10回    | 6,600円              | 15歳以上の方<br>(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:★★★★☆<br>はじめての<br>やさしいピラティス     |    | 竹野 美希          | 4/9                    | 4/16 | 4/23 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 水                   | 20:15<br>▼<br>21:00 | 10回    | 6,600円              | 15歳以上の方<br>(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:★★★★☆<br>チャレンジ<br>ステップエクササイズ    |    | 鍛間 愛美          | 4/10                   | 4/17 | 4/24 | 5/8  | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/12 | 6/19 | 木                   | 9:45<br>▼<br>10:30  | 10回    | 6,600円              | 15歳以上の方<br>(中学生は除く) | 15名   | 反復少なく難度の高い動作も組み込まれた構成でテンポよく動くため、脂肪燃焼はもちろん、加齢とともに衰える敏捷性の向上も期待できます。ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。 |                     |
| 13 | 強度:★★★★☆<br>やさしい<br>ステップエクササイズ     |    | 鍛間 愛美          | 4/10                   | 4/17 | 4/24 | 5/8  | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/12 | 6/19 | 木                   | 10:45<br>▼<br>11:30 | 10回    | 6,600円              | 15歳以上の方<br>(中学生は除く) | 15名   | ローテンポでシンプルな動きを何度も反復します。体に負担をかけることなく、全身の筋力アップが期待できます。生涯自分の足で歩くために、昇降運動で足腰の強化をしましょう。          |                     |
| 14 | 強度:★★★★☆<br>リラックス<br>コンディショニング     |    | 鍛間 愛美          | 4/10                   | 4/17 | 4/24 | 5/8  | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/12 | 6/19 | 木                   | 11:45<br>▼<br>12:30 | 10回    | 6,600円              | 15歳以上の方<br>(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。                                     | 2月16日<br>(日)        |
| 15 | 強度:★★★★☆<br>エアロビクス                 |    | 石川 美奈子         | 4/10                   | 4/17 | 4/24 | 5/8  | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/12 | 6/19 | 木                   | 14:00<br>▼<br>14:45 | 10回    | 6,600円              | 15歳以上の方<br>(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:★★★★☆<br>タヒチアンダンス               |    | Halau O waiulu | 4/10                   | 4/24 | 5/8  | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 木                   | 18:30<br>▼<br>19:30 | 10回    | 6,600円              | 15歳以上の方<br>(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。                    |                     |
| 17 | 強度:★★★★☆<br>木曜ヨガ(夜)                |    | 木村 智恵子         | 4/10                   | 4/24 | 5/8  | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 木                   | 20:00<br>▼<br>20:55 | 10回    | 6,600円              | 15歳以上の方<br>(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:★★★★☆<br>NEW 美筋ヨガ               |    | 小山 千裕          | 4/11                   | 4/25 | 5/9  | 5/16 | 5/23 | 6/6  | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 金    | 9:45<br>▼<br>10:35  | 9回                  | 5,900円 | 15歳以上の方<br>(中学生は除く) | 25名                 | 解剖学に基づいて作られた「ほぐす+伸ばす+鍛える」の3STEPで効率よく姿勢改善、ボディメイクができるヨガメソッドです。                    | 3月14日<br>(金)  |                     |
| 19 | 強度:★★★★☆<br>ZUMBAゴールド              |    | 林 美紗           | 5/23                   | 6/13 | 6/20 |      |      |      |      |      |      |      | 金                   | 11:00<br>▼<br>11:45 | 3回     | 1,900円              | 15歳以上の方<br>(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:★★★★☆<br>ZUMBA(金曜)              |    | 林 美紗           | 5/23                   | 6/13 | 6/20 |      |      |      |      |      |      |      | 金                   | 12:00<br>▼<br>12:45 | 3回     | 1,900円              | 15歳以上の方<br>(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:★★★★☆<br>ストレッチヨガ                |    | 石川 美奈子         | 4/11                   | 4/25 | 5/9  | 5/16 | 5/23 | 6/6  | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 金    | 14:00<br>▼<br>14:45 | 9回                  | 5,900円 | 15歳以上の方<br>(中学生は除く) | 20名                 | ヨガとストレッチを組み合わせる行うエクササイズです。  |   |                     |
| 22 | 強度:★★★★☆<br>NEW ピラティス(昼)           |    | 古川 裕美          | 4/11                   | 4/25 | 5/9  | 5/16 | 5/23 | 6/6  | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 金    | 15:10<br>▼<br>16:00 | 9回                  | 5,900円 | 15歳以上の方<br>(中学生は除く) | 25名                 | 正しい姿勢と脊柱の伸長を意識しながら動くことで筋バランスを整えます。体幹の強化や柔軟性向上、歪みの改善に効果的です。                      |   |                     |
| 23 | 強度:★★★★☆<br>スロートレーニング<br>&コアトレーニング |    | 城元 剛           | 4/11                   | 4/25 | 5/9  | 5/16 | 5/23 | 6/13 | 6/20 | 6/27 |      | 金    | 20:00<br>▼<br>21:00 | 8回                  | 5,200円 | 15歳以上の方<br>(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!               |   |                     |
| 24 | 強度:★★★★☆<br>ゆったり健康                 |    | 亀田 スタッフ        | 4/8                    | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10 | 6/24 |      | 火                   | 14:00<br>▼<br>15:00 | 9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。                           |                     |
| 25 | 強度:★★★★☆<br>ルーシーダットン<br>(タイ式ヨガ)    |    | 滝澤 ゆうこ         | 4/10                   | 4/17 | 4/24 | 5/8  | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/12 | 6/19 | 木                   | 11:00<br>▼<br>12:00 | 10回    | 5,300円              | 15歳以上の方<br>(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。ヨガの基本の練習も行います。                                    |                     |
| 26 | 強度:★★★★☆<br>いきいきフィットネス             |    | 亀田 スタッフ        | 4/10                   | 4/17 | 4/24 | 5/8  | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/12 | 6/19 | 木                   | 14:00<br>▼<br>15:00 | 10回    | 3,300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。  |                     |
| 27 | 強度:★★★★☆<br>いきいき<br>スロートレーニング      |    | 城元 剛           | 4/11                   | 4/18 | 4/25 | 5/9  | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6  | 6/13 | 6/20 | 金                   | 14:00<br>▼<br>15:00 | 10回    | 6,600円              | 15歳以上の方<br>(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? 毎日楽しく過ごしたいあなたにおすすめの教室です。                                |                     |

2/17更新

# R7年度 亀田総合体育館 春期スポーツ教室プログラムガイド

お申込はこちらから！



ホームページQR

新教室開講！！盛り沢山の春の教室、皆様のご参加お待ちしております♪

※今年度より曜日・時間等、変更点のある教室もございます。ご確認の上、お申込ください。

| 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   |                                |   |   |                     |  |   |   |  |
| 28  | 強度：★★★★★<br>フラダンス                     | 剣道場                                  | Halau O waiulu                               | 4/8  | 4/15 | 4/22 | 5/13                | 5/20                | 5/27 | 6/3                 | 6/10                | 6/24                                   | 火   | 11:20<br>▼<br>12:20            | 9回  | 4,700円  | 15歳以上の方<br>(中学生は除く) | 40名  | フラダンスの経験者クラスです。<br>ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。                        | 2月16日<br>(日)  |  |
| 29  | 強度：★★★★★<br>はじめてのフラダンス                |                                      | Halau O waiulu                               | 4/8  | 4/15 | 4/22 | 5/13                | 5/20                | 5/27 | 6/3                 | 6/10                | 6/24                                   | 火   | 12:30<br>▼<br>13:30            | 9回  | 4,700円  | 15歳以上の方<br>(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。<br>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。                  |   |  |
| 30  | 強度：★★★★★<br>太極舞<br>(タイチーダンス)          |                                      | 野口 真奈美                                       | 4/9  | 4/16 | 4/23 | 5/14                | 5/21                | 5/28 | 6/4                 | 6/11                | 6/18                                   | 6/25                                      | 水                              | 10:00<br>▼<br>10:45                           | 10回   | 5,300円              | 15歳以上の方<br>(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<br>華風音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。                 |
| 31  | 強度：★★★★★<br>からだにやさしいヨガ                |                                      | 大津 ひとみ                                       | 4/9  | 4/16 | 4/23 | 5/14                | 5/21                | 5/28 | 6/4                 | 6/11                | 6/18                                   | 6/25                                      | 水                              | 11:15<br>▼<br>12:15                           | 10回   | 5,300円              | 15歳以上の方<br>(中学生は除く)                                      | 40名   |   | 初心者向けのヨガクラスです。<br>身体をゆっくりほぐしながらじっくりと運動を行います。                               |
| 32  | 強度：★★★★★<br>バレトン<br>ソール・シンセシス(夜)      |                                      | 酒井 彩子  | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8                 | 5/15                | 5/22 | 5/29                | 6/5                 | 6/12                                   | 6/19                                      | 木                              | 19:30<br>▼<br>20:20                           | 10回   | 5,300円              | 15歳以上の方<br>(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<br>全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。<br>裸足で行います。 |
| 33  | 強度：★★★★★<br>午前の太極拳<br>(復習編)           |                                      | 市武術<br>太極拳連合会                                | 4/18 | 4/25 | 5/9  | 5/16                | 5/23                | 5/30 | 6/6                 | 6/13                | 6/20                                   | 6/27                                      | 金                              | 10:00<br>▼<br>11:30                           | 20回   | 8,000円              | 15歳以上の方<br>(中学生は除く)                                      | 40名   |   | 奥が深い太極拳に触れながら、継続して体を動かし健康づくりに役<br>立てましょう。<br>どちらかというと経験者向けの内容です。           |
| 34  | 強度：★★★★★<br>午後の太極拳                    |                                      | 市武術<br>太極拳連合会                                | 4/18 | 4/25 | 5/9  | 5/16                | 5/23                | 5/30 | 6/6                 | 6/13                | 6/20                                   | 6/27                                      | 金                              | 13:00<br>▼<br>14:30                           | 20回   | 8,000円              | 15歳以上の方<br>(中学生は除く)                                      | 40名   |   | 奥が深い太極拳に触れながら、継続して体を動かし健康づくりに役<br>立てましょう。                                  |
| NEW | 強度：★★★★★<br>キッズヒップホップ                 | サブアリーナ                               | ラビットクラブ                                      | 4/24 | 5/8  | 5/15 | 5/22                | 5/29                | 6/5  | 6/12                | 6/19                | 7/3                                    | 木   | 18:00<br>▼<br>19:00            | 9回  | 3,600円  | 年長~小学生              | 40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<br>の教室なので、未経験の方でも楽しんで参加できます。         | 3月14日<br>(金)  |  |
| 36  | 強度：★★★★★<br>ボックスキック                   |                                      | 城 元 剛  | 4/24 | 5/8  | 5/15 | 5/22                | 5/29                | 6/5  | 6/12                | 6/19                | 7/3                                    | 木   | 19:45<br>▼<br>20:35            | 9回  | 4,700円  | 15歳以上の方<br>(中学生は除く) | 40名  | 上半身はパンチ、下半身はキック。<br>このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。<br>老若男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。 |   |  |
| 37  | 強度：★★★★★<br>上級者卓球(水)                  |                                      | 石田 光<br>外部指導者                                | 4/16 | 4/23 | 5/14 | 5/21                | 5/28                | 6/4  | 6/18                | 6/25                | 7/2                                    | 7/9                                       | 水                              | 10:00<br>▼<br>12:00                           | 10回   | 8,000円              | 15歳以上の<br>上級者<br>(中学生は除く)                                | 60名   |   | 切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした<br>応用クラスです。                                 |
| 38  | 強度：★★★★★<br>中級者卓球(水)                  | メ<br>イン<br>アリー<br>ナ                  | 石田 光<br>外部指導者                                | 4/16 | 4/23 | 5/14 | 5/21                | 5/28                | 6/4  | 6/18                | 6/25                | 7/2                                    | 7/9                                       | 水                              | 13:00<br>▼<br>15:00                           | 10回   | 8,000円              | 15歳以上の<br>中級者<br>(中学生は除く)                                | 60名   | 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。<br>ワンポイントアドバイスで上達を目指します。                                    |  |
| 39  | 強度：★★★★★<br>初心者・初級者卓球                 |                                      | 石田 光<br>外部指導者                                | 4/25 | 5/9  | 5/16 | 5/23                | 6/6                 | 6/13 | 7/4                 | 7/11                | 金                                      | 10:00<br>▼<br>12:00                       | 8回                             | 6,400円  | 15歳以上の<br>初心者・初級者<br>(中学生は除く)   | 30名                 | 初心者・初級者はラケットの握り方や基本的なラケット操作の習<br>得。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。 |   |   |  |
| 40  | 強度：★★★★★<br>フロアカーリング体験<br>(午前の部)      |                                      | 亀田スタッフ                                       | 4/28 | 5/26 | 6/23 | 月                   | 10:00<br>▼<br>11:30 | 3回   | 無料                  | 15歳以上の方<br>(中学生は除く) | 48名                                    | フロアカーリングの体験会です。<br>3人1チームで参加しゲームを行います。    |                                |   |   |                     |  |   |   |  |
| 41  | 強度：★★★★★<br>フロアカーリング体験<br>(午後の部)      | 亀田スタッフ                               | 4/28   | 5/26 | 6/23 | 月    | 13:00<br>▼<br>14:30 | 3回                  | 無料   | 15歳以上の方<br>(中学生は除く) | 48名                 | フロアカーリングの体験会です。<br>3人1チームで参加しゲームを行います。 |   |                                |   |   |                     |  |   |   |  |
| 42  | 強度：★★★★★<br>午後の水泳<br>クロール・背泳ぎコース      | 屋<br>内<br>プ<br>ール                    | 新潟水泳協会<br>レディース部                             | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20                | 5/27                | 6/3  | 6/10                | 6/17                | 6/24                                   | 7/1                                       | 火                              | 14:00<br>▼<br>15:00                           | 10回   | 4,000円<br>別途入場料必要   | クロールで<br>25m以上泳げる<br>15歳以上の方<br>(中学生は除く)                 | 10名   | クロールで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎ<br>で25m完泳を目標に<br>基本練習を行います。                             | 3月14日<br>(金)   |
| 43  | 強度：★★★★★<br>午後の水泳<br>平泳ぎコース           |                                      | 本 田 豊 明                                      | 4/16 | 4/23 | 5/14 | 5/21                | 5/28                | 6/4  | 6/11                | 6/18                | 6/25                                   | 7/2                                       | 水                              | 13:55<br>▼<br>14:55                           | 10回   | 4,000円<br>別途入場料必要   | クロール・背泳ぎで<br>25m以上泳げる<br>15歳以上の方<br>(中学生は除く)             | 10名   | 平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。  |  |
| 44  | 強度：★★★★★<br>午後の水泳<br>バタフライコース         |                                      | 本 田 豊 明                                      | 4/16 | 4/23 | 5/14 | 5/21                | 5/28                | 6/4  | 6/11                | 6/18                | 6/25                                   | 7/2                                       | 水                              | 15:00<br>▼<br>16:00                           | 10回   | 4,000円<br>別途入場料必要   | クロール・背泳ぎ・平泳ぎで<br>25m以上泳げる<br>15歳以上の方<br>(中学生は除く)         | 10名   | バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。  |  |
| 45  | 強度：★★★★★<br>午後の水泳<br>4泳法コース           |                                      | 本 田 豊 明                                      | 4/17 | 4/24 | 5/8  | 5/15                | 5/22                | 5/29 | 6/5                 | 6/12                | 6/19                                   | 6/26                                      | 木                              | 15:00<br>▼<br>16:00                           | 10回   | 4,000円<br>別途入場料必要   | 4泳法で<br>各25m以上泳げる<br>15歳以上の方<br>(中学生は除く)                 | 10名   | 各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を<br>行い個人メドレーができることを目指します。                                 |  |
| 46  | 強度：★★★★★<br>ナイト水泳<br>4泳法コース           |                                      | 玉 津 一 敬                                      | 4/17 | 4/24 | 5/8  | 5/15                | 5/22                | 5/29 | 6/5                 | 6/12                | 6/19                                   | 6/26                                      | 木                              | 19:30<br>▼<br>20:30                           | 10回   | 4,000円<br>別途入場料必要   | 4泳法で<br>各25m以上泳げる<br>15歳以上の方<br>(中学生は除く)                 | 10名   | 各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を<br>行い個人メドレーができることを目指します。                                 |  |
| 47  | 強度：★★★★★<br>午後の水泳ゆったり<br>平泳ぎ・バタフライコース |                                      | 新潟水泳協会<br>レディース部                             | 4/18 | 4/25 | 5/9  | 5/16                | 5/23                | 5/30 | 6/6                 | 6/13                | 6/20                                   | 6/27                                      | 金                              | 14:00<br>▼<br>15:00                           | 10回   | 4,000円<br>別途入場料必要   | クロール・背泳ぎ・平泳ぎで<br>25m以上泳げる<br>15歳以上の方<br>(中学生は除く)         | 10名   | 平泳ぎのレベルアップと、バタフライの基本の習得を目指します。  |  |
| 48  | 強度：★★★★★<br>アクア<br>エクササイズ(土)          |                                      | 中村 あずさ                                       | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17                | 5/24                | 5/31 | 6/7                 | 6/14                | 6/21                                   | 6/28                                      | 土                              | 10:30<br>▼<br>11:15                           | 10回   | 8,000円              | 15歳以上の方<br>(中学生は除く)                                      | 50名   | プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズ<br>を通して、健康の維持増進を図ります。                                   |  |
| 49  | 強度：★★★★★<br>おしえて水泳                    | ボランティア<br>スタッフ                       | 4/10   | 4/24 | 5/8  | 5/22 | 6/12                | 6/26                | 木    | 14:00<br>▼<br>14:50 | 6回                  | 入場料のみ                                  | プール個人利用者<br>(身長140cm以上)                   | なし                             | ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアド<br>バイスいたします。 |   |                     |  |   |   |  |
| 50  | 強度：★★★★★<br>シニアテニスステップ<br>アップコース(火)   | 屋<br>内<br>多<br>目<br>的<br>運<br>動<br>場 | 新<br>潟<br>市<br>テ<br>ニ<br>ス<br>協<br>会         | 4/8  | 4/15 | 4/22 | 5/13                | 5/20                | 5/27 | 6/3                 | 6/10                | 6/17                                   | 6/24                                      | 火                              | 9:40<br>▼<br>11:10                            | 10回   | 13,200円             | 50歳以上の<br>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<br>術の習得を目指します。<br>※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。           | 随時<br>受付中  |
| 51  | 強度：★★★★★<br>テニスステップ<br>アップコース(火)      |                                      |  | 4/8  | 4/15 | 4/22 | 5/13                | 5/20                | 5/27 | 6/3                 | 6/10                | 6/17                                   | 6/24                                      | 火                              | 11:20<br>▼<br>12:50                           | 10回   | 13,200円             | 15歳以上の<br>テニス中級者<br>(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<br>目指します。<br>※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。                 |  |
| 52  | 強度：★★★★★<br>シニアテニスステップ<br>アップコース(水)   |                                      |  | 4/9  | 4/16 | 4/23 | 5/14                | 5/21                | 5/28 | 6/4                 | 6/11                | 6/18                                   | 6/25                                      | 水                              | 9:40<br>▼<br>11:10                            | 10回   | 13,200円             | 50歳以上の<br>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<br>術の習得を目指します。<br>※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。           |  |
| 53  | 強度：★★★★★<br>テニス<br>アドバンスコース(水)        |                                      |  | 4/9  | 4/16 | 4/23 | 5/14                | 5/21                | 5/28 | 6/4                 | 6/11                | 6/18                                   | 6/25                                      | 水                              | 11:20<br>▼<br>12:50                           | 10回   | 13,200円             | 15歳以上の<br>テニス上級者<br>(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<br>す。   |  |
| 54  | 強度：★★★★★<br>シニアテニス<br>初心者コース(水)       |                                      |  | 4/9  | 4/16 | 4/23 | 5/14                | 5/21                | 5/28 | 6/4                 | 6/11                | 6/18                                   | 6/25                                      | 水                              | 13:00<br>▼<br>14:30                           | 10回   | 13,200円             | 50歳以上の<br>テニス初心者<br>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<br>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<br>ができるようになるまでを目指します。 |  |
| 55  | 強度：★★★★★<br>テニス<br>初心者コース(金)          |                                      |  | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9                 | 5/16                | 5/23 | 5/30                | 6/6                 | 6/13                                   | 6/20                                      | 金                              | 9:40<br>▼<br>11:10                            | 10回   | 13,200円             | 15歳以上の<br>テニス初心者<br>初級者<br>(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<br>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<br>になるまでを目指します。       |  |
| 56  | 強度：★★★★★<br>テニスステップ<br>アップコース(金)      |                                      |  | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9                 | 5/16                | 5/23 | 5/30                | 6/6                 | 6/13                                   | 6/20                                      | 金                              | 11:20<br>▼<br>12:50                           | 10回   | 13,200円             | 15歳以上の<br>テニス中級者<br>(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<br>目指します。<br>※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。                 |  |
| 57  | トレーニングルーム<br>初心者講習会                   | トレーニング<br>亀田スタッフ                     | 月・水・土<br>13時~17時の間の2時間程度(予約制)<br>スタート講習&結果講習 |      |      |      |                     |                     |      |                     |                     |  | 利用料金<br>大人:250円<br>65歳以上:100円<br>中学生:100円 | 中学生以上の方<br>(中学生は成人の<br>付き添い必要) | 1回<br>2名<br>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<br>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<br>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<br>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<br>受付中           |  |   |   |  |

※申し込み期間中のテニス教室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