

4/18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									
	強度：★★★★☆ NEW フィットネスエアロ	ミ ニ テ ィ ン グ ル ム	佐 久 間 好 美	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/24			火	10:00 ▼ 10:45	8回	5,200円	15歳以上の方 (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 (日) ▼ 3月14日 (金)	
2	強度：★★★★☆ バランスアップ &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 ▼ 11:50	8回	5,200円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ 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 HP掲載後 抽選		
4	強度：★★★★☆ 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 ▼ 16:25	9回	5,900円	15歳以上の方 (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。	2月16日 (日) ▼ 3月14日 (金)
5	強度：★★★★☆ 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 ▼ 19:55	9回	5,900円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ 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 ▼ 21:00	9回	5,900円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ 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 ▼ 10:50	10回	6,600円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ 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 ▼ 11:50	10回	6,600円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ 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 ▼ 14:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ 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 ▼ 19:55	10回	6,600円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ はじめての 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 ▼ 21:00	10回	6,600円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ チャレンジ ステップエクササイズ		鉄 間 愛 美	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	木	9:45 ▼ 10:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (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た方向けのクラスです。		
13	強度：★★★★☆ やさしい ステップエクササイズ		鉄 間 愛 美	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	木	10:45 ▼ 11:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ リラックス コンディショニング		鉄 間 愛 美	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	木	11:45 ▼ 12:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (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。		
15	強度：★★★★☆ 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 ▼ 14:45	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	音楽に合わせた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：★★★★☆ タヒチアングルス		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 ▼ 19:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて気持ち良く踊ることで、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：★★★★☆ 水曜ヨガ(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 ▼ 20:55	10回	6,600円	15歳以上の方 (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。		
NEW	強度：★★★★☆ 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 ▼ 10:35	9回	5,900円	15歳以上の方 (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。		
19	強度：★★★★☆ ZUMBAゴールド		林 美 紗	5/23	6/13	6/20								金	11:00 ▼ 11:45	3回	1,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	初心者・中高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：★★★★☆ ZUMBA(金曜)		林 美 紗	5/23	6/13	6/20								金	12:00 ▼ 12:45	3回	1,900円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ 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 ▼ 14:50	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ヨガとストレッチを組み合わせで行うエクササイズです。		
NEW	強度：★★★★☆ 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 ▼ 16:00	9回	5,900円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ スロートレーニング &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 ▼ 21:00	8回	5,200円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ ゆったり健康	柔 道 場	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 ▼ 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：★★★★☆ ルーシーダットン (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 ▼ 12:00	10回	5,300円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ 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 ▼ 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：★★★★☆ いきいき 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 ▼ 15:00	10回	6,600円	15歳以上の方 (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? 毎日を楽しく過ごしたいあなたにおすすめの教室です。		

4/18更新

R 7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：★★★★☆ 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 ▼ 12:20	9回	4,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	フラダンスの経験者クラスです。 ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	
29	強度：★★★★☆ 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 ▼ 13:30	9回	4,700円	15歳以上の方 (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。 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：★★★★☆ 太極舞 (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 ▼ 10:45	10回	5,300円	15歳以上の方 (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：★★★★☆ 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 ▼ 12:15	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	初心者向けのヨガクラスです。 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：★★★★☆ バレトン 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 ▼ 20:20	10回	5,300円	15歳以上の方 (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て 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。裸 足で行います。	
33	強度：★★★★☆ 午前の太極拳 (復習編)		市 武 術 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 ▼ 11:30	20回	8,000円	15歳以上の方 (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 立てましょう。 どちらかというと経験者向けの内容です。	
34	強度：★★★★☆ 午後の太極拳			4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27		13:00 ▼ 14:30	20回	8,000円	15歳以上の方 (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 立てましょう。	
NEW 36	強度：★★★★☆ 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 ▼ 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。初心者向けの 教室なので、未経験の方でも楽しんで参加できます。	2月16日 (日)
	強度：★★★★★ 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 ▼ 20:35	9回	4,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	上半身はバッチ、下半身はキック。 このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。 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：★★★★☆ 上級者卓球(水)	メインアリーナ	石 田 光 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 ▼ 12:00	10回	8,000円	15歳以上の 上級者 (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応 用クラスです。	
38	強度：★★★★☆ 中級者卓球(水)		石 田 光 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 ▼ 15:00	10回	8,000円	15歳以上の 中級者 (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。 ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	
39	強度：★★★★☆ 初心者・初級者卓球		石 田 光 外 部 指 導 者	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	7/4	6/12	6/19	6/26	金	10:00 ▼ 12:00	10回	8,000円	15歳以上の 初心者・初級者 (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得。 ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	
40	強度：★★★★☆ フロアカーリング体験 (午前の部)		亀田 スタッフ	4/28	5/26	6/23				6/12	6/19	6/26	月	10:00 ▼ 11:30	6回	無料	15歳以上の方 (中学生は除く)	48名	フロアカーリングの体験会です。 3人1チームで参加しゲームを行います。		
41	強度：★★★★☆ フロアカーリング体験 (午後の部)		亀田 スタッフ	4/28	5/26	6/23				6/12	6/19	6/26	月	13:00 ▼ 14:30	6回	無料	15歳以上の方 (中学生は除く)	48名	フロアカーリングの体験会です。 3人1チームで参加しゲームを行います。		
42	強度：★★★★☆ 午後の水泳 クロール・背泳ぎコース		新潟水泳協会 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 ▼ 15:00	10回	4,000円 別途入場料必要	クロールで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (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、背泳ぎで 25m完泳を目標に 基本練習を行います。	3月14日 (金)
43	強度：★★★★☆ 午後の水泳 平泳ぎコース	屋内プール	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 ▼ 14:55	10回	4,000円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (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：★★★★☆ 午後の水泳 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 ▼ 16:00	10回	4,000円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (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：★★★★★ 午後の水泳 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 ▼ 16:00	10回	4,000円 別途入場料必要	4泳法で 各25m以上泳げる 15歳以上の方 (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 行い個人メドレーができることを目指します。	
46	強度：★★★★★ ナイト水泳 4泳法コース		玉 津 一 敏	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	木	19:30 ▼ 20:30	10回	4,000円 別途入場料必要	4泳法で 各25m以上泳げる 15歳以上の方 (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 行い個人メドレーができることを目指します。	
47	強度：★★★★☆ 午後の水泳ゆったり 平泳ぎ・バタフライコース		新潟水泳協会 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 ▼ 15:00	10回	4,000円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (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：★★★★★ アクア 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 ▼ 11:15	10回	8,000円	15歳以上の方 (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 を通して、健康の維持増進を図ります。	
49	強度：★★★★☆ おしえて水泳		ボランティア ス タ ッ プ	4/10	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26					木	14:00 ▼ 14:50	6回	入場料のみ	プール個人利用者 (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バ イスいたします。	
50	強度：★★★★☆ シニアテニスステップ アップコース(火)	屋内多目的運動場	新 潟 市 テ ニ ス 協 会	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	火	9:40 ▼ 11:10	10回	13,200円	50歳以上の 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～応用技術 の習得を目指します。 ※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。	
51	強度：★★★★☆ テニスステップ 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 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス中級者 (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～応用技術の習得を目 指します。 ※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：★★★★☆ シニアテニスステップ 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 ▼ 11:10	10回	13,200円	50歳以上の 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～応用技術 の習得を目指します。 ※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：★★★★☆ テニス 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 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス上級者 (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す。	
54	強度：★★★★☆ シニアテニス 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 ▼ 14:30	10回	13,200円	50歳以上の テニス初心者 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～ゲームが できるようになるまでを目指します。	
55	強度：★★★★☆ テニス 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 ▼ 11:10	10回	13,200円	15歳以上の テニス初心者 初級者 (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 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 になるまでを目指します。	
56	強度：★★★★☆ テニスステップ 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 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス中級者 (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～応用技術の習得を目 指します。 ※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 初回者講習会	トレーニング ルーム	亀田 スタッフ	月・水・土 13時～17時の間の2時間程度(予約制) スタート講習&結果講習											利用料金 大人:250円 65歳以上:100円 中学生:100円		中学生以上の方 (中学生は成人の 付き添い必要)	1回 2名 まで	運動を始めたいけどトレーニング方法がわからない、マシンの使い方がわ 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 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 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