9/13更新

R7年度　亀田総合体育館
秋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

2025年もあっという間に後半戦！！
これから迎える下半期に向けて、楽しく運動してみませんか！？

No	スクール名	会場	講師	日程											予備日	曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間
															①								
1	強度：★★★☆☆ フィットネスエアロ	ミーティングルーム	佐久間 好美	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			12/23	火	10:00 ▼ 10:45	9回	5,900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。	8月10日 （日） ▼ 9月12日 （金）
2	強度：★★☆☆☆ バランスアップ ＆ストレッチケア		佐久間 好美	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			12/23	火	11:00 ▼ 11:50	9回	5,900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。																		寝返りやハイハイなど赤ちゃんの発達に大事な感覚を触れ合い遊びを通してサポートしていきます。 ママの肩や腰の負担を軽減する身体に優しい抱っこの仕方もお伝えします。	館内掲示 HP掲載後 抽選
4	強度：★★★☆☆ 骨盤エクササイズ 紹介		中村 香織	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			12/23	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。 ボディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果ありです。	8月10日 （日） ▼ 9月12日 （金）
5	強度：★★☆☆☆ 火曜ヨガ（夜）19		水澤 睦	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			12/23	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	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			12/23	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 紹介		G E N	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10		12/17	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 紹介		G E N	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10		12/17	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	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10		12/17	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	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10		12/17	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	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10		12/17	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つ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		鍬間 愛美	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11		12/18	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てき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		鍬間 愛美	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11		12/18	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 紹介		鍬間 愛美	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11		12/18	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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11		12/18	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：★★★★☆ タヒチアンダンス 紹介		Halau O waiulu	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11		12/18	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：★★☆☆☆ 木曜ヨガ（夜）		木村 智恵子	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11		12/18	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。	
18	強度：★★★☆☆ 美筋ヨガ 紹介		小山 千裕	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5	12/12		12/19	金	9:45 ▼ 10:35	10回	6,600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	10/3	10/31	11/21	11/28	12/5	12/12						12/26	金	11:00 ▼ 11:45	6回	3,900円	15歳以上の方 （中学生は除く）	20名	初心者・中高齢者向きのズンバです。 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	10/3	10/31	11/21	11/28	12/5	12/12						12/26	金	12:00 ▼ 12:45	6回	3,900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 紹介		石川 美奈子	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5	12/12		12/19	金	14:00 ▼ 14:50	10回	6,600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て行うエクササイズです。	
22	強度：★★★☆☆ ピラティス（昼） 紹介		古川 裕美	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5	12/12		12/19	金	15:10 ▼ 16:00	10回	6,600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	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5	12/12		12/19	金	20:00 ▼ 21:00	10回	6,600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	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			12/23	火	14:00 ▼ 15:00	9回	2,400円	65歳以上の方	50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	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		12/18	木	11:00 ▼ 12:00	10回	5,300円	15歳以上の方 （中学生は除く）	60名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせ、 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	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		12/18	木	14:00 ▼ 15:00	10回	3,300円	60歳以上の方	50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	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		12/19	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。	

※申込締切後、定員を超えた教室は抽選とさせていただき、落選した方にのみハガキにて通知いたします。
※テニス教室の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く場合がございます。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

9/13更新

R7年度　亀田総合体育館
秋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

2025年もあっという間に後半戦☆彡
これから迎える下半期に向けて、楽しく運動してみませんか？？

No	スクール名	会場	講師	日程												予備日	曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間
28	強度：★★★☆☆ 紹介 フラダンス	剣道場	Halau O waiulu	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				12/23	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。	8月10日（日）▼9月12日（金）
29	強度：★★★☆☆ 紹介 はじめてのフラダンス		Halau O waiulu	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				12/23	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：★★★☆☆ 紹介 太極舞（タイチーダンス）		野口 真奈美	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			12/17	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：★★★☆☆ 紹介 からだにやさしいヨガ		大津 ひとみ	10/8	~~10/15~~	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		12/24	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：★★★★☆ パレトン ソール・シンセシス（夜）		酒井 彩子	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			12/18	木	19:30▼20:20	10回	5,300円	15歳以上の方（中学生は除く）	50名	3つ（フィットネス・バレエ・ヨガ）要素を組みいれた動きで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	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12			3/13	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。	
				12/19	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6											
34	強度：★★☆☆☆ 午後の太極拳		市武術太極拳連合会	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12			3/13	金	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。	
				12/19	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6											
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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11			12/18	木	18:00▼19:00	10回	4,000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。	
37	強度：★★★★★ 紹介 ボックスキック		城元 剛	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11			12/18	木	19:45▼20:35	10回	5,300円	15歳以上の方（中学生は除く）	40名	上半身はパンチ、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。	
38	強度：★★★★☆ 上級者卓球（水）	メインアリーナ	石田光外部指導者	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17			12/24	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。	
39	強度：★★★☆☆ 中級者卓球（水）		石田光外部指導者	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17			12/24	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。	
40	強度：★★☆☆☆ 紹介 初心者・初級者卓球		石田光外部指導者	10/3	10/10	10/17	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5	12/12				12/19	金	10:00▼12:00	9回	7,200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。	
41	強度：★☆☆☆☆ フロアカーリング体験（午前の部）		亀田スタッフ	9/22	10/27	11/17	12/22										月	10:00▼11:30	4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。	館内掲示HP掲載後先着
42	強度：★☆☆☆☆ フロアカーリング体験（午後の部）		亀田スタッフ	9/22	10/27	11/17	12/22										月	13:00▼14:30	4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。	
43	強度：★★★☆☆ 午後の水泳 クロール・背泳ぎコース	屋内プール	新潟水泳協会レディース部 田近 圭子	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			12/23	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。	8月10日（日）▼9月12日（金）
44	強度：★★★★☆ 午後の水泳 平泳ぎコース		本田 豊明	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3			12/10	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。	
45	強度：★★★★☆ 午後の水泳 バタフライコース		玉津 一敏	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3			12/10	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。	
46	強度：★★★★★ 午後の水泳 4泳法コース		本田 豊明	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4			12/11	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。	
47	強度：★★★★★ 紹介 ナイト水泳 4泳法コース		玉津 一敏	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4			12/11	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。	
48	強度：★★★★☆ 午後の水泳ゆったり 平泳ぎ・バタフライコース①		新潟水泳協会レディース部 門間 久美子	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5			12/12	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。	
49	強度：★★★★☆ 午後の水泳ゆったり 平泳ぎ・バタフライコース②		新潟水泳協会レディース部 中川 寛子	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5			12/12	金	15:10▼16:10	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。	
50	強度：★★★★★ アクア エクササイズ（土）		中村 あずさ	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6		12/13	土	10:30▼11:15	12回	9,600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。	
51	強度：★★★★☆ 上級者おしえて水泳		ボランティアスタッフ	9/9	9/16	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		火	15:30▼16:30	13回	入場料のみ	プール個人利用者（身長140cm以上）	なし	水泳上級者（4泳法が泳げる）を対象に、持久力向上（ロングスイム）、レベルアップを目指すためのワンポイントアドバイスを受けることができます。	
52	強度：★★★☆☆ おしえて水泳		ボランティアスタッフ	9/11	9/25	10/9	10/23	11/13	11/27	12/11	12/25						木	14:00▼14:50	8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。	▼
53	強度：★☆☆☆☆ ジュニアテニスビギナーコース（小学1年生～3年生）	屋内多目的運動場	新潟市テニス協会	10/20	10/27	11/17	12/15	12/22	1/19	1/26	2/16	3/16				3/23	月	17:10▼18:00	9回	8,900円	小学1～3年生のテニス初心者初級者	14名	テニス初心者初級者の子どもを対象に楽しくテニスの基本を指導します。	9月12日（金）
54	強度：★★☆☆☆ ジュニアテニスビギナーコース（小学4年生～6年生）			10/20	10/27	11/17	12/15	12/22	1/19	1/26	2/16	3/16				3/23	月	18:05▼18:55	9回	8,900円	小学4～6年生のテニス初心者初級者	14名	テニス初心者初級者の子どもを対象に楽しくテニスの基本を指導します。	
53	強度：★★☆☆☆ シニアテニスステップ アップコース（火）			10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				12/23	火	9:40▼11:10	9回	11,800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。	
55	強度：★★★☆☆ テニスステップ アップコース（火）			10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				12/23	火	11:20▼12:50	9回	11,800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。	
56	強度：★★☆☆☆ シニアテニスステップ アップコース（水）			10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			12/17	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。	
57	強度：★★★★☆ テニス アドバンスコース（水）			10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			12/17	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。	
58	強度：★★☆☆☆ シニアテニス 初心者コース（水）			10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			12/17	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。	
59	強度：★★★☆☆ テニス 初心者コース（金）			10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12			12/19	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。	
60	強度：★★★☆☆ テニスステップ アップコース（金）			10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12			12/19	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。	
61	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													月	利用料金 大人：310円 65歳以上：130円 中学生：130円	1回2名まで	中学生以上の方（中学生は成人の付き添い必要）		なし	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