

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【2025年度 秋期】

申込期間：8月3日(日)～8月31日(日)

※申込多数の場合、抽選となります。

9月11日更新

	教室名	運動強度 ★×5(きつい) ★×1(やさしい)	日程												回数	曜日	時間	講師	対 象	定員	費 用	65歳 以上 割引	内 容
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫							(1回参加料)		
紹介	フラダンス	★★★ (ふつう)	10/6	10/27	11/10	12/1	12/8								5 回	月	13:30 ▼ 14:30	WAY HOUSE ENTERTAINMENT 合同会社	15歳以上 (中学生除く)	40名	2,600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。
紹介	ZUMBA [ズンバ](夜)	★★★★ (ややきつい)	10/6	10/27	11/10	12/1	12/8								5 回		19:30 ▼ 20:20	角谷 昌子	15歳以上 (中学生除く)	40名	2,600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！
紹介	姿勢改善エクササイズ	★★ (やさしい)	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9			10 回	火	10:00 ▼ 11:30	山崎 智美	15歳以上 (中学生除く)	40名	9,300円 (1回参加 1,300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。
紹介	ストレッチヨガ(夜)	★★ (やさしい)	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9			10 回		19:00 ▼ 19:50	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	5,300円 (1回参加 700円)	○	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。 身体の柔軟性を向上させ、健康維持・増進が期待できます。
紹介	エアロビクス&骨盤ダンス(夜)	★★★★ (ややきつい)	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9			10 回		20:00 ▼ 20:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	5,300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。
紹介	ZUMBA [ズンバ](午前)	★★★★ (ややきつい)	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			10 回	水	10:30 ▼ 11:20	角谷 昌子	15歳以上 (中学生除く)	40名	5,300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！
	【入門編】キッズヒップホップ	満員御礼	7	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12 回		17:00 ▼ 18:00	ラビットクラブ	小学生	30名	4,800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。
紹介	ストレッチヨガ(午前)	満員御礼	2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			10 回	木	10:00 ▼ 10:50	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	5,300円	○	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。 身体の柔軟性を向上させ、健康維持・増進が期待できます。
紹介	エアロビクス&骨盤ダンス(午前)	★★★★ (ややきつい)	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			10 回		11:00 ▼ 11:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	40名	5,300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。
紹介	いきいき健康	★★ (やさしい)	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27					8 回		14:00 ▼ 15:00	白根 カルチャセンター スタッフ	中高齢者	40名	2,600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。
紹介	太極舞(タイチーダンス)	★★★ (ふつう)	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			10 回	金	20:00 ▼ 20:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	40名	5,300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。
紹介	骨格コンディショニング	★★★ (ふつう)	10/3	10/10	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28					8 回		10:30 ▼ 11:30	本名 亜里	15歳以上 (中学生除く)	12名	6,400円 (1回参加 1,200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。
紹介	ピラティス(夜)	★★★ (ふつう)	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5			10 回		19:30 ▼ 20:30	夏子	15歳以上 (中学生除く)	40名	5,300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)	10/10	10/22	11/12	11/26	12/12	12/24	※電話・窓口でのみ受付 受講カード必要なし、いきいきポイント対象外								14:00 ▼ 16:00	白根 カルチャセンター スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	各1 組 最 大2名	参加料： 無料 ※入場料 一般 310円 65歳以上 130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。

紹介 … 紹介キャンペーン対象

【申込方法】*申込みに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込みがあった場合は、急遽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。

【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

65歳以上になる方は、**参加料が10%オフ** になります。(当該年度
中)

スポーツ教室の申込な
ど、
さまざまな情報を
LINEで



【@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