

東総合スポーツセンター スポーツ教室プログラム一覧 2025 **冬**



会場:研修室 (注) 1回体験は締切後、定員に余裕のある教室のみ参加可能となります。 2025/11/5 付

会場:研修至										(注)	1回体	録は締	训後、	足員に余	器のある	效室 (のみ参	が加可能となり	ます。		2023/11/31	1.0
教室名	運動 強度	時間	1	2	3	4	5	程 6	7	8	9	10		予備日	講師名	対象	定員	参加料	参加料 (65歳以上)	1回 体験	内容	紹介 キャン ペーン
		9-30	9/8	9/29	10/6	10/20	11/10	12/1	12/8	12/15	1/19	2/2	3/9	3/16								
【秋冬】太極拳(月)	2.5	9:30 ▼ 11:00	2/9	3/2	あり	がとう	ござい	ました。	定員に	達しま	ました。		<u> </u> 		新潟市武術太極拳連合会 野□真奈美	%5	30名	申込終了	5,040円	70 0 F	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。	×
		11.20											 									
ベーシックステップ (初級者向け)	★ × 3.0	11:30 ▼ 12:30	1/19	2/2	2/9	3/2	3/9						3/16		橋本浩司	*5	25名	3,300円	2,970円	1000F	音楽に合わせながらステップ台と呼ばれる踏み台を使って昇降運動を行うエクササイズです。	×
骨盤調整 エクササイズ	* × 2.0	13:00 ▼ 14:00	1/19	2/2	2/9	3/2	3/9						3/16		宮嶋久恵	※5	25名	3,300円	2,970円	1000F	骨盤が歪みにくい身体作りを目的とした筋 カ・バランスのトレーニングを行います。	×
骨盤リセット	* × 2.5	19:30 ▼ 20:30	1/19	2/2	2/9	3/2	3/9						3/16		中村香織	*5	25名	3,300円	2,970円	1000F	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしな がら、歪みを調整していきます。	×
フラダンス (午前)	* × 2.5	11:30 ▼ 12:30	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		3/17	3/24	丸山友美	*5	25名	5,900円	5,310円	1000F	年齢に関係なくハワイの曲に合わせて楽しみ ながら身体を動かします。	0
ピラティス (夜)	★ × 2.5	18:45 ▼ 19:45	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3				3/17	3/24	宮嶋久恵	※5	25名	4,600円	4,140円	1000F	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行い ます。健康的でしなやかな身体を手に入れま しょう。	×
脂肪燃焼 ~Burning up~	* * 4.0	20:00 ▼ 21:00	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		3/17	3/24	斎藤博俊	*5	25名	5,900円	5,310円	1000F.	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIITトレー ニングプログラム	0
からだ調整 エクササイズ	★ × 2.0	10:00 ▼ 11:00		1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25		信田純一	*5	25名	5,900円	5,310円	1000F	ご自身の身体の癖を調整し、動きやすい身体 を取り戻すためのエクササイズを行います。	0
背骨 コンディショニング	★ × 2.0	11:30 ▼ 12:30	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25 		鷲尾紋子	*5	25名	5,900円	5,310円	1000F	誰でも出来る簡単な動きで背骨の歪みを整 え、心身の不調を改善するプログラムです。	0
バレトン ソール・シンセシス	* × 2.0	13:00 ▼ 13:45	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25		小山千裕	※5	25名	5,900円	5,310円	1000F	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組みいれた動きで体幹を鍛え、美しい身体を目指します。	0
美筋ヨガ	* × 2.0		1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25		小山千裕	*5	25名	5,900円	5,310 円	1000F	解剖学に基づいて作られた、「ほぐす+伸ばす+鍛える」の3STEPで効率良く姿勢改善、ボディメイクできるヨガメソッドです	0
身体ほぐほぐ ストレッチヨガ	* * * *	10:15 ▼ 11:15		1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/5	3/12			3/19	3/26	宮嶋久恵	*5	25名	5,200円	4,680円	1000F	ポール・テニスボールも使いながら身体のゆ がみや柔軟性などを高めていきます。	×
ヨガ&ピラティス	* × 2.5 *	11:30 ▼ 12:30	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/5	3/12			3/19 	3/26	宮嶋久恵	*5	25名	5,200円			ヨガとピラティスを組み合わせて行うエクサ サイズです。	
フラダンス	* × 2.5		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26		五十嵐早奈恵	※5	25名	6,600円	5,940円	1000F	年齢に関係なくハワイの曲に合わせて楽しみ ながら身体を動かします。	0
ピラティス (午前)	* × 2.5	9:30 ▼ 10:30	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			3/13		鷲尾紋子	*5	25名	5,200円	4,680円	1000F	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	×
脂肪燃焼プログラム 〜入門編〜	* × 3.5	12:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			3/13		斎藤博俊	*5	25名	5,200円	4,680円	1,000円	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIITトレーニングプログラム入門編	0
ゆったり健康	* * 1.5	13:30 ▼ 14:30	1/16	1/23 中條		2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			3/13 		スタッフ	*7	25名	2,100円	_	400円	各回によって椅子に座って出来るゆったりビ クスや簡単な筋力トレーニングを行います。	0
金曜 フラダンス	★ × 2.5	18:45 ▼ 19:45	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			3/13		丸山友美	*5	25名	5,200円	4,680円	1000F	年齢に関係なくハワイの曲に合わせて楽しみ ながら身体を動かします。	0
タヒチアン ダンス	* × 3.0	20:00 ▼ 21:00	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			3/13 		丸山友美	*5	25名	5,200円	4,680円	1000F	ウエスト、背中に効果的な運動です。基礎代 謝アップのインナーマッスルも楽しく鍛えら れます。	0
会場:会議室2.3		45.55											<u> </u>				変更					
いきいき スロートレーニング	★ × 3.5	13:30 ▼ 14:30	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		 3/17 	3/24	城元 剛	*5		7,200円	6,480円	1200F	日常生活に最低限必要な体力、筋力、バランスを向上させ健康維持増進を図ります。	0

教室カードはお持ちですか? お持ちでない方は当施設にて事前登録をお願い致します!

※日程が変更になることもございます。予めご了承下さい。変更の際はHP・LINEにてご確認下さい。

〈申込方法〉

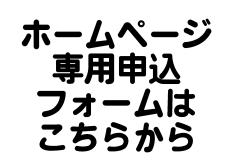
申込期間: R7年11月16日(日)~12月21日(日)

次の①~④の方法でお申し込みください。

①ホームページ専用申込フォーム ②メール ③窓口(専用用紙記入) ④FAX

※②④で申込の場合は下記必要事項を明記してください。

・会員番号 ・氏名(ふりがな) ・教室名(複数ある場合はすべて記入)





④申込者多数の場合抽選になります。落選者は東総合スポーツセンターHPにて発表いたします。

申込が少数の教室は中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

東総合スポーツセンター スポーツ教室プログラム一覧 2025 冬





※日程が変更になることもございます。予めご了承下さい。変更の際はHP・LINEにてご確認下さい。

【参加対象】

- ※1:小学生 ※2:小学1·2年 ※3:小学3~5年
- ※4:中学生以上(中学生は保護者同伴で参加可)
- ※5:15歳以上(中学生は除く) ※6:45歳以上
 - ※7:65歳以上

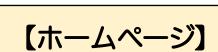
【いきいきポイント】

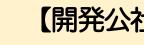
【東スポLINE】

教室に1回参加するごとに10ポイント贈呈。 100ポイント貯まるごとに次回お支払い時に

- 100ポイント還元されます。 (一覧全教室がポイント対象です。)
- 【障がい者割引】
- 参加料が半額となります。

※登録時に手帳の提示が必要です。 ※シニア割引との併用不可 ※いきいきポイントによる減額可能です。





【開発公社LINE】



[YouTube]



【申込・問合せ先】東総合スポーツセンター 〒950-0863 東区はなみずき3-4-1 TEL: 025-272-5150 FAX: 025-272-5156 mail: touspo@niigata-kaikou.jp

↑↑↑HP・LINEなど、さまざまな情報を発信しています。↑↑↑

