

コース	スクール名	講師	期間										曜日	時間	回数	費用	対象	65歳以上割引	定員	内容	申込方法	会場
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩										
1	運動強度 ★★ ☀️ からだにやさしいヨガ(朝)	大津 ひとみ	1/19	1/26	2/9	2/16	3/9	3/16					月	10:00 ▼ 11:00	6回	参加料3,100円 1回料金あり700円	15歳以上 (中学生を除く)	●	40名	身体ゆがみを矯正し、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	※	剣道場
2	運動強度 ★★★★★ 🌙 ZUMBA(夜)	杉浦 礼子	1/19	1/26	2/9	2/16	3/9	3/16					月	19:30 ▼ 20:15	6回	参加料3,100円 1回料金あり700円		●	30名	ラテンのリズムに合わせてダンスを行います。無理のない動きでストレス発散できますよ！	※	剣道場
3	運動強度 ★ ☀️ やさしい健康	城元 剛	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	火	10:00 ▼ 11:00	10回	参加料2,700円		高齢者	—	50名	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。無理のない動きで楽しく運動出来ます。	※
4	運動強度 ★★★ 🌙 ピラティス(火)1	古川 裕美	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	火	18:50 ▼ 19:50	10回	<各教室> 参加料6,600円	15歳以上 (中学生を除く)	●	20名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
5	運動強度 ★★★ 🌙 ピラティス(火)2												火	20:00 ▼ 21:00	10回			●	20名		※	会議室
6	運動強度 ★ ☀️ 太極拳	稲田 稔	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	水	9:45 ▼ 11:15	10回	参加料4,000円		●	40名	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。	※	剣道場
7	運動強度 ★★ ☀️ いきいき健康	黒埼体 スタッフ	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	水	14:00 ▼ 15:00	10回	参加料3,300円 1回料金あり500円		●	40名	健康で活動的な身体を目指し、軽運動や筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。	※	体育室
8	運動強度 ★★ 🌙 からだにやさしいヨガ(夜)	大津 ひとみ	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	水	19:00 ▼ 20:00	10回	参加料6,600円		●	20名	身体ゆがみを矯正し、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	※	会議室
9	運動強度 ★★★★★ 🌙 バレトン S・S(夜)	長谷川 美帆	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	水	20:00 ▼ 20:45	10回	参加料5,300円 1回料金あり700円		●	30名	3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ！しなやかで美しい体を目指します。	※	剣道場
10	運動強度 ★★★★★ ☀️ バレトン S・S(朝)	小山 千裕	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	木	10:00 ▼ 10:45	10回	参加料5,300円 1回料金あり700円		●	30名		※	剣道場
11	運動強度 ★★★★★ ☀️ ピラティス(昼)	鷲尾 紋子	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	木	10:30 ▼ 11:30	10回	参加料6,600円 1回料金あり900円		●	20名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
12	運動強度 ★★ ☀️ 骨盤エクササイズ	中村 香織	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	木	14:15 ▼ 15:15	10回	参加料6,600円 1回料金あり900円		●	20名	骨盤が歪みにくい身体づくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングを行います。	※	会議室
13	運動強度 ★★ 🌙 ヨガ(夜)	古堀 久美子	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	木	19:30 ▼ 20:30	10回	参加料6,600円		●	20名		※	会議室
14	運動強度 ★★ ☀️ ヨガ1	木村 智恵子	1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/6			金	9:30 ▼ 10:30	8回	<各教室> 参加料4,200円 1回料金あり700円		●	40名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも気持ち良く取り組みます。	※	剣道場
15	運動強度 ★★ ☀️ ヨガ2												金	10:45 ▼ 11:45	8回			●	40名			※
16	運動強度 ★★★★★ 🌙 ピラティス(金) 1	鷲尾 紋子	1/23	1/30	2/6	2/13	2/27						金	18:50 ▼ 19:50	5回	<各教室> 参加料3,300円		●	20名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
17	運動強度 ★★★★★ 🌙 ピラティス(金) 2												金	20:00 ▼ 21:00	5回			●	20名		※	会議室

・バレトンS・S ⇒ バレトン ソール・シンセシス

各教室、申込者が少数だった場合は開催中止になる可能性がございます。
【1回参加教室について】 定員を超えるお申し込みがあった場合、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。

- 【ご案内】

[※] → お申込みは、ホームページまたは施設窓口で受付いたします。
参加可能な教室の確認は、ホームページ(<https://niigata-kaikou.jp/>)またはお電話(025-377-5211)にてご確認ください。

[★] → 市報掲載予定。電話または窓口で受付いたします。
- にいがたスポーツ情報ナビ

Check!

《 大切なお知らせ 》

休講等のお知らせは、LINEもしくはホームページにてご連絡いたします。
来館前に必ず確認していただきますようお願いいたします。
LINEをご利用の受講者の方は、黒埼地区総合体育館公式アカウントのお友だち追加をお願いいたします。
また、お電話での連絡は事前にお申し出のあった受講者の方のみに限らせていただきますので、ご注意ください。

[黒埼LINE]

