

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2025年度 冬期 (1月～3月)

【申込期間：11/28(金)～12/14(日)】



※日程・回数・料金等の変更がある場合がございます。受講前にご確認ください!!

【1回参加について】

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。

11/21更新

※『別途入場料必要』と記載のある教室は、参加料の他に毎回入場料(大人310円 / 65歳以上130円)が必要です。

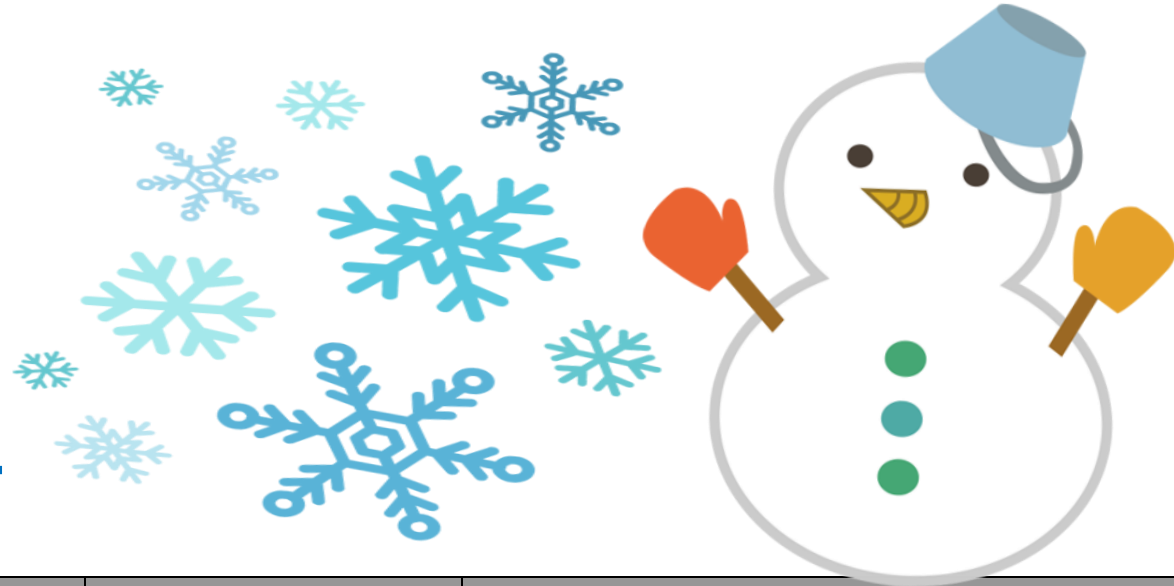
教室名	運動強度 ★×5(きつい) ↑ ★×1(やさしい)	日程												会場	曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	65歳以上割引	内容	申込方法
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
バドミントン ・初級コース ・中級コース	★★★ (ふつう)	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9						中体育室	月	9:45 ▼ 11:30	バド協会 堀川和子 早戸多美恵	15歳以上の 初級・中級者 【中学生は除く】	初級 中級 各13名	6500 円	5850円	<初級>ラケットの握り方から基本のストローク、ショットを学び、空振りせずにラリーでできるところまでを目標とします。 <中級>各ストローク、ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめるところまでを目標とします。	※
1回参加できます♪ ほぐれるヨガ(月)	★★ (やさしい)	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2							柔道場	月	13:00 ▼ 14:00	奈美恵	15歳以上 【中学生は除く】	60名	3100 円 〔1回参加 700円〕	2790円	ヨガエクササイズです。身体のかゆみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでの参加も可能です。	※
やさしいピラティス	★★ (やさしい)	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2							武道館会議室	月	14:10 ▼ 15:00	奈美恵	15歳以上 【中学生は除く】	18名	3900 円	3510円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れますよう。	※
1回参加できます♪ ソフト エアロサーキット NEW	★★★ (ふつう)	1/19	1/26	2/2	2/9	3/2	3/9	3/16						中体育室	月	13:20 ▼ 14:10	圓山優子	15歳以上 【中学生は除く】	60名	3700 円 〔1回参加 700円〕	3330円	『有酸素運動のエアロビクス』と『ボディメイク(自重トレーニング)』を交互に繰り返して行います。エアロビクスで体を温めた後、自重を食料としたトレーニングを行います。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	※
シニアエクササイズ	★★ (やさしい)	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9						中体育室	月	14:30 ▼ 15:30	高野睦子	高齢者	60名	2800円 (シニア割引対象外)		トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみながらもしっかり行います。また同世代がたくさん集まりますので、仲間もできて継続しやすい教室です。	※
ピラティス(夜)①	★★★ (ふつう)	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2							研修室	月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3900 円	3510円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れますよう。	※
ピラティス(夜)②	★★★ (ふつう)	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2							研修室	月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3900 円	3510円		
1回参加できます♪ シェイプアップ エアロビクス	★★★★ (ややきつい)	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3	3/10					中体育室	火	9:45 ▼ 10:45	寺山直子	15歳以上 【中学生は除く】	60名	4200 円 〔1回参加 700円〕	3780円	楽しみながらもしっかりと汗をかき、シェイプアップを目的にしたクラスです。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ ボディコンパット 45(火)	★★★★ (ややきつい)	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3	3/10					中体育室	火	10:55 ▼ 11:50	スタッフ	15歳以上 【中学生は除く】	60名	4200 円 〔1回参加 700円〕	3780円	全8曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	※
ケア&トレーニング	★★★ (ふつう)	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3					研修室	火	10:00 ▼ 10:45	織間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	23名	5200 円	4680円	日常に取り入れたいセルフケアや、症状別の対処法が学べます。教室当日の参加者の身体に合わせて、メニューをその場で組み立てて実施していくので、毎回違った感覚で楽しく参加できます。良質な体の使い方を習得したい方にオススメです。	※
バレトン ソール・シンセシス	★★★ (ふつう)	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3					研修室	火	11:00 ▼ 11:50	小山千裕	15歳以上 【中学生は除く】	23名	5200 円	4680円	ニューヨーク発の、フィットネスとバレエとヨガを融合させた新感覚エクササイズです。体幹を鍛えて体を引き締めるとともに、柔軟性もアップし、体を動かさなくてもたっぷり汗をかける有酸素運動です。	※
骨盤エクササイズ(昼)	★★★ (ふつう)	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3						研修室	火	13:15 ▼ 14:15	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	4600 円	4140円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなボディラインを手に入れたい、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすです。	※
からだパー®	★ (やさしい)	1/14	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4							研修室	水	10:00 ▼ 10:45	織間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	20名	3900 円	3510円	からだパー®という木製のツールを使って、現代人の悩みに多いコリ・冷えの解消を中心に、不寝の原因となるものを取り除いて心身の健康度を上げます。運動が苦手な方、身体状態が心配な方、リハビリ中の方、どんなでも簡単に楽しくできるやさしいプログラムです。	※
はじめよう! 太極拳(水) (二十四式)	★★ (やさしい)	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4							剣道場	水	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 渡辺芳久	15歳以上 【中学生は除く】	100名	2400 円	2160円	二十四式太極拳の基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果が期待できます。老若男女問わずご参加いただけます。	※
ヨガ&ピラティス	★★ (やさしい)	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4						研修室	水	11:15 ▼ 12:15	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	4600 円	4140円	ヨガとピラティスを融合したエクササイズです。	※
ヨガレッツ	★★ (やさしい)	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4						研修室	水	13:15 ▼ 14:15	小林真弓	15歳以上 【中学生は除く】	23名	4600 円	4140円	ヨガの要素を中心に、全身を鍛えるストレッチで構成されています。きれいな腹巻を効果的に体肉に取り込む呼吸法で、身体深部の新陳代謝を高め、体力の向上・心身のリラックスを目的としています。	※
フラダンス	★★★ (ふつう)	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4						研修室	水	19:00 ▼ 20:00	ハーラウオ ヴァイウル 五十嵐早奈恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	4600 円	4140円	フラの初心者クラスです。年齢や体型に関係なく気軽に楽しむことができます。楽しい動きはありますが、全身の筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。	※
ボディコンパット	★★★★★ (きつい)	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11					中体育室	水	19:40 ▼ 20:40	時間が変わりました! スタッフ	15歳以上 【中学生は除く】	60名	4200 円	3780円	全10曲の60分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。	※
ピラティス(午前)	★★★ (ふつう)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26							研修室	木	9:45 ▼ 10:45	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3900 円	3510円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れますよう。	※
骨盤 コンディショニング	★★★ (ふつう)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26							研修室	木	11:00 ▼ 12:00	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3900 円	3510円	ストレッチボールやコンディショニングボールを用いて、身体のかゆみを正常な状態に戻す運動を行います。ポッコリおなかや気になる方や美しいボディラインを目指す方にもおすすめです。	※
二十四式太極拳 (復習編)	★★ (やさしい)	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5							剣道場	木	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 野口真奈美	15歳以上の経験者 【中学生は除く】	80名	2400 円	2160円	二十四式太極拳の基本技術の復習を行い、さらなる習熟を目指します。	※
1回参加できます♪ ZUMBA GOLD	★★★ (ふつう)	1/29	2/5	2/19	3/5									中体育室	木	10:45 ▼ 11:30	林 美紗	15歳以上 【中学生は除く】	50名	2100 円 〔1回参加 700円〕	1890円	中高齢者、フィットネス初心者、ダンス初心者などを対象としたプログラムです。急な方向転換がなく、ダンスが苦手な方にもわかりやすくできています。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ ZUMBA(午前)	★★★★ (きつい)	1/29	2/5	2/19	3/5									中体育室	木	11:45 ▼ 12:30	林 美紗	15歳以上 【中学生は除く】	50名	2100 円 〔1回参加 700円〕	1890円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心臓機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ やさしい健康	★★ (やさしい)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19								中体育室	木	13:10 ▼ 14:10	スタッフ	高齢者	60名	1300円 〔1回参加 400円〕 (シニア割引対象外)		高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容・動きなので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	※
シニアのための リズムダンス エクササイズ	★★ (やさしい)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19								中体育室	木	14:20 ▼ 15:10	小林真弓	高齢者	60名	2000円 (シニア割引対象外)		馴染みのある楽曲に合わせて動くリズムダンスエクササイズです。ゆっくりとしたテンポの曲を使用します。中高齢者の方におススメです。	※
ボディコンパット45(木)	★★ (やさしい)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19								中体育室	木	19:00 ▼ 19:45	横浜 誠	15歳以上 【中学生は除く】	70名	2600 円	2340円	全8曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。	※
1回参加できます♪ ZUMBA(夜)	★★★★ (きつい)	1/29	2/5	2/19	3/5									中体育室	木	20:00 ▼ 20:45	林 美紗	15歳以上 【中学生は除く】	50名	2100 円 〔1回参加 700円〕	1890円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心臓機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	※
ほぐれるヨガ(木)	★★★ (やさしい)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26							研修室	木	13:10 ▼ 14:10	奈美恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3900 円	3510円	ヨガエクササイズです。身体のかゆみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。	※
骨盤エクササイズ(夜)	★★★ (ふつう)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/26								研修室	木	18:30 ▼ 19:15	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300 円	2970円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなボディラインを手に入れたい、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすです。	※
はじめよう! 太極拳(金) (二十四式)	★★★ (やさしい)	1/23	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6							剣道場	金	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 高木啓二	15歳以上 【中学生は除く】	80名	2400 円	2160円	二十四式太極拳の基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果が期待できます。老若男女問わずご参加いただけます。	※
1回参加できます♪ ハツツツ健康	★★★ (ふつう)	1/23	2/6	2/13	2/20									中体育室	金	13:30 ▼ 14:30	斎藤博俊	中高齢者	50名	1300 円 〔1回参加 500円〕	1170円	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみながらもしっかり行います。また同世代がたくさん集まりますので、仲間もできて継続しやすい教室です。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	※
からだリセットヨガ	★★★ (ふつう)	1/9	2/6	2/13	2/20									研修室	金	13:15 ▼ 14:00	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	2600 円	2340円	身体をほぐしながら、日頃の疲れやストレスをリセット。心と身体のバランスを整え、心地よさを感じてください。	※
ピラティス(金)	★★★ (ふつう)	1/9	2/6	2/13	2/20									研修室	金	14:15 ▼ 15:00	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	2600 円	2340円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れますよう。	※
あなたのための トレーニングメニュー つくります!	★★ (やさしい)	通年(水曜日から土曜日)※ただし、祝祭日と7・8月の土曜日を除く。 13:30～15:30 体力測定&メニュー作成あわせて2時間程度										【予約制】 翌月分まで予約できます				スタッフ		15歳以上 【中学生は除く】	1予約 1～2名	無料 別途入場料 必要	—	トレーニング初心者対象プログラムです。体力測定の結果をもとに、個人の体力や目的に合わせたトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンで指導いたします。	▲

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2025年度 冬期 (1月～3月)

【申込期間：11/28(金)～12/14(日)】

※日程・回数・料金等の変更がある場合がございます。受講前にご確認ください!!

【お知らせ】屋内プール シャワーブースを一部、ご利用を制限させていただいております。教室入退場時、混雑が予想されます。予めご了承くださいませ。



【1回参加について】

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。

11/21更新

※『別途入場料必要』と記載のある教室は、参加料の他に毎回入場料(大人610円 / 65歳以上小中・学生250円)が必要です。

教室名		運動強度 ★×5（きつい） ↑ ★×1（やさしい）	日程												会場	曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	65歳以上割引	内容	申込方法
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
1回参加できます♪ アクアエクササイズ 時間が変わりました！		★★★★★ （ふつ～きつい）	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9						屋内プール	月	9:45 ▼ 10:30	鎌間愛美	15歳以上の女性 【中学生は除く】	70名	5600 （1回参加 1200円）	5040円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。 腰や膝に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用の70分3Lですので、安心して参加できます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ アクアウォーキング＆ フィットネス NEW		★★ （ふつ）	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9						屋内プール	月	10:45 ▼ 11:30	鎌間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	40名	5600 （1回参加 1200円）	5040円	歩きながら水中ダンベルやヌードルを使ってトレーニングを行います。自分の意欲で動かせる400gの筋肉を丁寧に動かすと、不労筋も疲労筋も減り身体が楽になります。「緩めて動かし」が気持ちよくでき、疲労回復効果も期待できます。自分のペースで取り組めるので、どなたでも安心してご参加いただけます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	※
やさしい プールde健康		★★ （やさしい）	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10						屋内プール	火	14:00 ▼ 15:00	時間・講師が変わりました！ 斎藤博俊	高齢者	40名	1800円 （1回参加 400円） 別途入場料必要 （シニア割引対象外）		水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングやレクリエーションなども交えた内容となっています。楽しく健康に効果のある運動を生活に取り入れましょう。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	※
午後の水泳	やさしい クロール 背泳ぎ コース	コース名が変わりました！ ★★★ （やさしい）	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11				屋内プール	水	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの苦手な方 クロールで25m程度 泳げる15歳以上 【中学生は除く】	10名	3200円 別途入場料 必要	2880円	ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	※	
	ゆったり 平泳ぎ コース	★★★ （ふつ）																加～4で50m 平泳ぎで25m 泳げる 15歳以上 【中学生は除く】	16名			平泳ぎの基本を習得し、25m泳げることを目指します。		
ナイト水泳	はじめて クロール 背泳ぎ コース しっかり クロール 背泳ぎ コース	★★ （やさしい）	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11				屋内プール	水	19:00 ▼ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上 【中学生は除く】	10名	3200円 別途入場料 必要	2880円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※	
		★★★ （ふつ）																加～4で25m泳げる 15歳以上 【中学生は除く】	16名			ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。		
女性のための水泳	クロール 背泳ぎ コース	★★ （やさしい）	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6				屋内プール	金	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	加～4で25m泳げる 15歳以上の女性 【中学生は除く】	10名	6400円	5760円	ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	※	
	平泳ぎ コース	★★★ （ふつ）																加～4で50m 背泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性 【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。		
	バタフライ 初級コース	★★★ （ふつ） コースが変わりました！																クロールで50m 背泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性 【中学生は除く】	16名			バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。		
	バタフライ 中級コース	★★★★ （きつい）																クロールで50m 背泳ぎ・平泳ぎ バタフライで25m 泳げる15歳以上の女性 【中学生は除く】	16名			バタフライの泳力向上を目指します。		
	4泳法 コース	★★★★★ （きつい）																4泳法が泳げる 15歳以上の女性 【中学生は除く】	16名			4泳法の完成度を上げ、 100m個人メドレーの完泳を目指します。		
おしえて水泳		★★ （やさしい）	通年 第1、第3月曜日 （祝日および夏期繁忙期7・8月を除く）												屋内プール		13:30 ▼ 14:30	ボランティア 指導員	屋内プール 利用者	なし	無料 別途入場料 必要	—	屋内プール利用者を対象に、ボランティアスタッフが泳ぎのワンポイントレッスンをを行います。	●

【申込方法】

申込には会員登録が必要です!

直接窓口、HP・メール・FAXで①～③を明記の上、12月14日(日)(必着)までにお申込みください

※ ①会員番号 ②氏名(ふりがな) ③教室名(複数ある場合はすべて記入)

1回参加の方は事前の申込は必要ありません。開催日に直接ご来館ください(1回参加のある教室のみ)

▲ 直接窓口または、電話でお申込みください。随時受け付けております。

● 開催日に直接会場へお越しください。(事前の申込不要)

■ 後日、館内掲示・市報・ホームページ等でお知らせします

【重要!!】最少開催人数が設定されています。

申込〆切の時点で各教室、最少開催人数(6名)に満たない場合は誠に申し訳ございませんが、開催を中止させていただきます。

※ 申込み方法が「※」、「■」の場合は事前に会員登録が必要です。
本人確認ができる証明書をお持ちになり、体育館窓口までお越しください。

※ 定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選をさせていただきます。
詳しくは、お申し込み時にお渡しする各教室の案内をご覧ください。

各種割引のご案内

・シニア割引

対象教室の65歳以上の参加者は参加料10%割引となります。

※1回参加は対象外となります。

※2025年度中に65歳を迎えられる方も対象となります。

・障がい者割引

参加料が半額となります。

※会員登録時、手帳の提示が必要です。

・いきいきポイント

1回の参加につき10ポイント贈呈いたします。

100ポイント貯まるごとに次回のお支払い時に、自動で100円お値引きされます。

【申込・問合せ先】鳥屋野総合体育館

〒950-0986 中央区神道寺南2-3-46

TEL: 025-241-4600

FAX: 025-241-4625

mail: toyano@niigata-kaikou.jp

ホームページ

【にいがたスポーツ情報ナビ】は
こちらからご覧くださいませ



お願いします♡

スポーツ教室紹介動画や最新情報を発信しております



開発公社スポーツプロモーション課

ID: @464bsjyv

※下記の鳥屋野総合体育館をお友だち登録いただくと、教室の休講連絡イベント案内などが配信されます。

みなさま、是非友だち登録をお願いいたします!!
(現在、教室の休講案内はLINEの配信・ホームページでの案内となります。)

施設側から参加者の皆さまへの電話連絡はいたしませんのでご了承ください!!)



鳥屋野総合体育館

ID: @430iplzv

