

R7年度



# 冬期

# 北地区スポーツセンター 教室プログラムガイド



## ○多目的ルーム

※すべて入場料込み

No.	教室名	日程										曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	65歳以上割引	内容
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩								
1	★★★ カラダ引き締めトレーニング	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		月	9:45~10:15	9回	15歳以上(中学生は除く)	45名	3,600円	○	生涯体を動かすための筋肉を作るトレーニング。日常生活で使わないような筋肉を使うことで、基礎代謝アップ。正しい姿勢の保持と腰痛などの予防にも効果的です。
2	★★★★ エアロビクス	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			10:30~11:30	9回	15歳以上(中学生は除く)	50名	4,700円	○	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。
3	★★★ <small>紹介キャンペーン対象</small> 骨盤矯正エクササイズ	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18				水	9:45~10:45	7回	15歳以上(中学生は除く)	45名	3,700円	○	骨盤・背骨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。骨盤をリセットし、健康的な体作りを目指します。
4	★★★★ ズンバ	1/14	1/21	2/25	3/11	3/18						水	13:45~14:30	5回	15歳以上(中学生は除く)	35名	2,600円	○	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ、体のシェイプアップを図ります。
5	★★★ <small>紹介キャンペーン対象</small> スロートレーニング&コアトレーニング	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18				水	19:10~19:55	7回	15歳以上(中学生は除く)	45名	3,700円	○	ボディバランスの向上を目的とし、アウター・インナーの筋肉をバランスよく使い、楽しくレベルアップします。
6	★★★★ <small>紹介キャンペーン対象</small> ポックスキック	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18				木	20:05~20:50	7回	15歳以上(中学生は除く)	35名	3,700円	○	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。
7	★★★ <small>紹介キャンペーン対象</small> ラテンダンスエクササイズ	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	木	9:45~10:30	10回	15歳以上(中学生は除く)	45名	5,300円	○	女性に大人気のラテンダンスエクササイズ。音楽に合わせて体を動かし、お腹周りを引き締めます。
8	★★★ <small>紹介キャンペーン対象</small> やさしいステップエクササイズ	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	木	10:45~11:45	10回	15歳以上(中学生は除く)	45名	5,300円	○	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて、楽しくステップ台を昇降します。ローテンボ足にかかる衝撃も小さいので初心者の方でも安心してご参加できます。
9	★★ やさしいヨガ	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	木	13:15~14:15	10回	15歳以上(中学生は除く)	45名	5,300円	○	初心者向けのヨガ。身体をほぐしながらじっくりと運動を行います。心と身体のバランスを整え、心地よさを実感できます。
10	★★★ フラダンス	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	木	14:30~15:30	10回	15歳以上(中学生は除く)	45名	5,300円	○	一見優雅ですが、絶えず体を動かす運動量の多いエクササイズ。ハワイの曲に合わせて心肺機能向上や脂肪燃焼を図ります。
11	★★ <small>紹介キャンペーン対象</small> 金曜ヨガ	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		金	13:15~14:15	9回	15歳以上(中学生は除く)	45名	4,700円	○	ヨガポーズと呼吸で身体を楽にしていきます。初めての方、体が硬くて無理と思ってる方でも大丈夫です。
12	★★★ ズンバゴールド	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	3/6				金	14:30~15:15	7回	15歳以上(中学生は除く)	35名	3,700円	○	ラテンのリズムに合わせたダンスエクササイズです。運動初心者や中高齢者の方にも最適です。
13	★★★ ピラティス&疲労回復ストレッチ	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		金	19:00~20:00	9回	15歳以上(中学生は除く)	45名	4,700円	○	1日のからだの緊張や疲れをほぐし、リセットした後にインナーマッスルの強化をしていきます。

## ○大体育室1/2

※すべて入場料込み

14	* 高齢者のための筋力アップ	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	月	13:30~14:30	9回	60歳以上	60名	2,400円	-	健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。各回によってダンベルやチューブを使用し、楽しくトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。
----	----------------	-----	------	------	-----	-----	------	-----	-----	------	---	-------------	----	-------	-----	--------	---	---

## 申込方法

**申込期間：11月16日（日）～12月13日（土）**

ホームページ専用申込フォーム(<https://niigata-kaikou.jp/>)

または直接窓口、メールにて①～④を明記の上、お申込みください。

①会員番号 **※事前の登録が必要です**

②氏名(ふりがな)

③電話番号

④教室名(複数の場合すべて)

※1回参加の方は事前申し込み不要です。

※申し込み多数の場合抽選になる場合がございます。

※期間終了後でも空きがあれば電話・窓口で申込可能です。

申込フォーム  
QRコード




## お知らせ

○申込人数が6名に満たない場合、開催を中止させていただく場合がございます。

○休講や日程変更についてはLINEまたはホームページでのお知らせといたします。あるいは当センターにお問い合わせください。

○1回参加対象教室については締め切り後にご案内いたします。



## LINEをされているお客様へ

この度LINEでも情報発信を開始いたしました。  
友達追加をぜひお願いいたします！

LINE 友だち追加



## YouTubeチャンネル

新潟市開発公社スポーツ教室

随时更新中！ぜひご覧ください。

チャンネル登録もお願ひいたします。



## 北地区スポーツセンター

## Instagramはじめました

教室以外の情報も発信してます！  
フォローおねがいします！



## 【お申込み・お問い合わせ】

北地区スポーツセンター

〒950-3114 新潟市北区名目所3-1125-1

TEL : 025-258-0200

FAX : 025-258-0202

メール : [kitaspo@niigata-kaikou.jp](mailto:kitaspo@niigata-kaikou.jp)