



# 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。

2025/12/23 付

教室名	運動強度	曜日	時間	日程										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	
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩												
【秋冬】太極拳(月)	★ × 2.5	月	9:30 ▼ 11:00	9/8	9/29	10/6	10/20	11/10	12/1	12/8	12/15	1/19	2/2	3/9	3/16	秋田県民体育協会 野口真奈美	※5	30名	申込終了	5,040円	700円	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。	×		
				2/9	3/2																				
				ありがとうございました。定員に達しました。																					
ベーシックステップ (初級者向け)	★ × 2.5	月	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	1000円	音楽に合わせて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	★ × 2.5	月	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	1000円	骨盤が歪みにくい身体作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。	×		
骨盤リセット	★ × 2.5	月	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	1000円	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	火	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	1000円	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。	○		
ピラティス (夜)	★ × 2.5	火	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	1000円	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	火	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	1000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	○		
からだ調整 エクササイズ	★ × 2.0	水	10:00 ▼ 11:00	1/14	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	1000円	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。	○		
背骨 コンディショニング	★ × 2.0	水	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	1000円	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。	○		
バレトン ソール・シンセシス	★ × 2.0	水	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	1000円	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れた動きで体幹を鍛え、美しい身体を目指します。	○		
美筋ヨガ	★ × 2.0	水	14:00 ▼ 14:45	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	1000円	解剖学に基づいて作られた、「ほくす+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	○		
身体ほぐほぐ ストレッチヨガ	★ × 2.0	木	10:15 ▼ 11:15	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	4,680円	1000円	ボール・テニスボールも使いながら身体のゆがみや柔軟性を高めていきます。	×		
ヨガ&ピラティス	★ × 2.0	木	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	4,680円	1000円	ヨガとピラティスを組み合わせるエクササイズです。	×		
木曜 フラダンス	★ × 2.5	木	19:30 ▼ 20:30	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	1000円	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。	○		
ピラティス (午前)	★ × 2.5	金	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	1000円	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	金	11:00 ▼ 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	○		
ゆったり健康	★ × 2.0	金	13:30 ▼ 14:30	1/16	1/23	1/30	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ピクスクスや簡単な筋力トレーニングを行います。	○		
金曜 フラダンス	★ × 2.5	金	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	1000円	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。	○		
タヒチアン ダンス	★ × 3.0	金	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	1000円	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。	○		
会場：会議室2.3																									
いきいき スロートレーニング	★ × 2.0	火	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	変更 10名	7,200円	6,480円	1200円	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。	○		

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)

ホームページ  
専用申込  
フォームは  
こちらから



③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



会場：メインアリーナ・サブアリーナ

(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。

教室名	運動強度	曜日	時間	日程										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
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩									
上級者卓球 (月曜日)	★ × 3.5	月	10:0 ▼ 12:0	特定天井工事の為 メイン・サブは 1年間実施不可														0円		×	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	×
中級者卓球	★ × 3.5	月	13:0 ▼ 15:0															0円		×	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。	×
初級者卓球	★ × 3.0	火	10:0 ▼ 12:0															0円		×	基本動作の練習を行いながら、仲良く楽しくレベルアップしましょう！	×
いきいき健康	★ × 2.0	木	13:3 ▼ 14:3															0円		×	やさしい強度で運動を行います。運動が苦手な方も安心して参加できます。	×
健幸サポート トレーニング	★ × 2.5	金	9:40 ▼ 10:4															0円		×	毎回、筋力トレーニングとウォーキングをしっかり行い、健幸づくりをサポートします。	×
上級者卓球 (金曜日)	★ × 3.5	金	10:0 ▼ 12:0															0円		×	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	×
初心者入門 バウンドテニス	★ × 2.5	金	13:0 ▼ 15:0															0円		×	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。	×
はじめてエアロ	★ × 3.0	火	18:4 ▼ 19:4															0円		×	音楽に合わせて楽しくからだを動かす有酸素運動です。どなたでも安心してご参加頂けるプログラムです。	×
からだにやさしい ヨガ	★ × 2.0	火	20:0 ▼ 21:0															0円		×	筋肉を気持ちよく伸ばしたり、関節の柔軟性を向上させます。初心者の方も気軽に参加できます。	×
ヨガ (午前)	★ × 2.5	水	10:0 ▼ 11:0															0円		×	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。ヨガの基本を練習できます。	×
ズンバ	★ × 4.0	水	11:3 ▼ 12:1															0円		×	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ！	×
ソフトエアロビクス	★ × 3.0	水	13:1 ▼ 14:1															0円		×	運動強度の低い(ローインパクト)エアロビクスダンスです。ストレス発散に最適！	×
キッズホップ	★ × 2.0	水	16:4 ▼ 17:4															—		×	小学生対象にヒップホップを中心としたダンスを楽しみリズム感を養います。	×
ヨガ (夜)	★ × 2.5	水	18:4 ▼ 19:4															0円		×	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。ヨガの基本を練習できます。	×
ボクシング エクササイズ	★ × 4.0	水	20:0 ▼ 21:0															0円		×	音楽に合わせてパンチを打ちます。日頃のストレス発散にオススメです。	×
【秋冬】太極拳(木)	★ × 2.5	木	9:30 ▼ 11:0															0円		×	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。	×
ラテン健康ダンス	★ × 3.0	木	11:30 ▼ 12:30												村井加津子	※5	40名	0円	0円	×	明るく陽気な曲に合わせてステップを踏み、おなか回りを効果的に絞るダンスエクササイズです。	×

※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にてご確認ください。

【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】

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。

【ホームページ】



【開発公社LINE】



【東スポ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。↑↑↑

