



西総合スポーツセンター スポーツ教室プログラムガイド【令和7年度 冬期】



【体育館】

申し込みが6名未満の教室については、中止する場合がございますのでご了承ください。R8.2.9更新

教室名	運動強度	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	シニア割引	いきいきポイント	内容	申込方法	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10											
いきいき健康(月)	★★★ (ふつう)	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		月	13:20 ▼ 14:20	スタッフ	中高齢者	60名	2,900円	○	○	ウォーキングやレクリエーション・筋カトリレーニングなど、楽しみながらもしっかりと身体を動かすメニューをご用意いたします。	※	
産後ママのためのヨガ(2・3月)	★★ (やさしい)	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	1/7(水)13:30~電話受付開始予定			火	9:55 ▼ 10:40	山貝 美加	0歳の子と母親	15組	4,600円	-	○	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、お友達づくりに、ぜひご参加ください。	■	
ZUMBA(火)	★★★★ (ややきつい)	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	火	11:15 ▼ 12:05	柏崎 美奈	15歳以上 (中学生除く)	25名	5,300円	○	○	ラテンのリズムに合わせたエクササイズです。脂肪燃焼・心肺機能アップに効果的です。	※	
ヨガ(午後)	★★ (やさしい)	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	火	13:30 ▼ 14:30	中村 伸子	15歳以上 (中学生除く)	60名	5,300円	○	○	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行います。無理なく気持ちよくヨガを体感できます。	※	
バレトンS・S(火)	★★★ (ふつう)	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	火	14:50 ▼ 15:40	古川 裕美	15歳以上 (中学生除く)	60名	5,300円	○	○	バレエダンサーの基礎的な筋力をつくるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能アップに効果的です。	※	
はじめてキッズダンス	★★ (やさしい)	1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3										火	17:00 ▼ 17:45	中嶋 大海 (株式会社ST)	年少~年長	20名	3,200円	-	○	幼少期に身につけておきたい柔軟性やリズム感を、楽しみながら養います。運動不足の解消や習い事はじめに最適です。	※	
BOX KICK(ボックスキック)	★★★★ (ややきつい)	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	火	19:00 ▼ 19:50	城元 剛	15歳以上 (中学生除く)	60名	5,300円	○	○	パンチ&キックを打ち込んで日頃のストレスを発散しましょう!	※	
ヨガ(夜)	★★ (やさしい)	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		火	20:10 ▼ 21:00	木村 智恵子	15歳以上 (中学生除く)	60名	4,700円	○	○	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行います。無理なく気持ちよくヨガを体感できます。	※	
ZUMBA(水)	★★★★ (ややきつい)	1/7	1/14	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11				水	18:40 ▼ 19:30	柏崎 美奈	15歳以上 (中学生除く)	60名	3,700円	○	○	ラテンのリズムに合わせたエクササイズです。脂肪燃焼・心肺機能アップに効果的です。	※	
太極舞(タイチーダンス)	★★★ (ふつう)	1/7	1/14	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11				水	19:50 ▼ 20:40	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	60名	3,700円	○	○	太極拳や中国舞踏の動きを取り入れたスローフィットネスです。中華音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。	※	
バレトンS・S(木)	★★★ (ふつう)	1/8	1/15	1/22	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	木	9:40 ▼ 10:30	古川 裕美	15歳以上 (中学生除く)	60名	5,300円	○	○	バレエダンサーの基礎的な筋力をつくるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能アップに効果的です。	※	
エアロビクス(午前・木)	★★★ (ふつう)	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	木	11:00 ▼ 11:50	大塚 歩	15歳以上 (中学生除く)	60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身体を動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪燃焼・代謝効果があります。	※	
いきいき健康(木)	★★★ (ふつう)	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	木	13:20 ▼ 14:20	スタッフ	中高齢者	60名	3,300円	○	○	ウォーキングやレクリエーション・筋カトリレーニングなど、楽しみながらもしっかりと身体を動かすメニューをご用意いたします。	※	
ZUMBA(木)	★★★★ (ややきつい)	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	木	14:45 ▼ 15:35	柏崎 美奈	15歳以上 (中学生除く)	60名	5,300円	○	○	ラテンのリズムに合わせたエクササイズです。脂肪燃焼・心肺機能アップに効果的です。	※	
かんたんヒップホップ	★★★ (ふつう)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	※送迎が必要なお子様は保護者が責任を持って送迎をお願いします。(保護者の会場内での見学も可能です)		木	17:20 ▼ 18:20	渡辺 凛太郎 (株式会社ST)	小学生以上	30名	大人 4,200円 子ども 3,200円	○ ※大人のみ	○	はじめての小学生はもちろん、親子で楽しく踊ってみたいという方にもおすすめです。ヒップホップの基礎から楽しく指導します。	※	
ルーシーダットン	★★ (やさしい)	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	木	19:00 ▼ 19:50	金井 昌代	15歳以上 (中学生除く)	60名	5,300円	○	○	タイに伝わる自己整体法。体調を整え、身体のゆがみを矯正する体操です。身体が温まって代謝が良くなり、血行循環を活性化させる効果があります。	※	
エアロビクス(夜)	★★★ (ふつう)	1/8	1/15	1/22	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	木	20:10 ▼ 21:00	藤田 明美	15歳以上 (中学生除く)	60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身体を動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪燃焼・代謝効果があります。	※	
ヨガ(午前)	★★ (やさしい)	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			金	9:30 ▼ 10:30	中村 伸子	15歳以上 (中学生除く)	60名	4,700円	○	○	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行います。無理なく気持ちよくヨガを体感できます。	※
エアロビクス(午前・金)	★★★ (ふつう)	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			金	11:00 ▼ 11:50	小林 真弓	15歳以上 (中学生除く)	60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身体を動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪燃焼・代謝効果があります。	※
体力測定&メニュー作成	-	通年										金・土	13:00 ▼ 15:00	スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	各日程 1組 (最大2名)	参加料：無料 ※入場料 一般310円 65歳以上130円	-	-	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。	▲	



ホームページ
「にいがたスポーツ情報ナビ」
教室申込フォーム ⇒

LINE 友だち追加
教室の急な休講案内
こちらで登録 ⇒

↓ 各教室の申込方法は裏面参照 ↓

申し込みが6名未満の教室については、中止する場合がございますのでご了承ください。R8.2.9更新

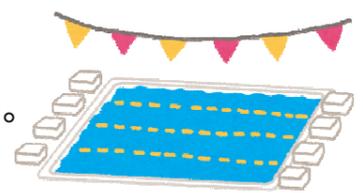
【研修室】※冷暖房が効きにくい会場です。衣類での調節をお願いいたします。

教室名	運動強度	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	シニア割引	いきいきポイント	内容	申込方法
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
マットサイエンス (ヨガ&ピラティス) ※日程・参加料に変更がありました	紹介 ★★★★ (ふつう)	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	月	9:30 ▼ 10:30	中村 あずさ	15歳以上 (中学生除く)	20名	5,900円	○	○	ヨガとピラティスを組み合わせおこなうエクササイズです。全身の筋力アップ、柔軟性やバランス能力の向上を図り、カラダを安定させる力を身につけます。	※
ピラティス (水)	★★★★ (ふつう)	1/7	1/14	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11				水	13:00 ▼ 14:00	古川 裕美	15歳以上 (中学生除く)	20名	4,600円	○	○	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら身体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れることができます。	※
ピラティス (木)	★★★★ (ふつう)	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	古川 裕美	15歳以上 (中学生除く)	20名	6,600円	○	○	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら身体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れることができます。	※
フラダンス	紹介 ★★★★ (ふつう)	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	木	13:00 ▼ 14:00	五十嵐 早奈恵 WAY HOUSE ENTERTAINMENT (合同会社)	15歳以上 (中学生除く)	20名	6,600円	○	○	フラの基本を学びます。優雅な動きですが運動量があり、年齢に関係なく楽しむことができます。	※
イスに座って 楽ちんヨガ ※日程・参加料に変更がありました	紹介 ★★ (やさしい)	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6		金	13:30 ▼ 14:30	樋口 千鶴	15歳以上 (中学生除く)	20名	6,900円 ↓ 5,200円	○	○	イスに座りながらおこなうヨガエクササイズです。足腰に不安のある方でも安心してご参加いただけます。ゆったりとした呼吸とポーズで心身ともに健やかな状態へ導きましょう。	※



【プール教室について】

屋内プール改修工事(特定天井等)の為、令和7年度はプール教室の開催がありません。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程、お願い申し上げます。



【申込期間】 令和7年11月16日(日)～令和7年12月13日(土) ※締切後、定員に達していない教室については引き続きお申し込みいただけます。

【申込方法】

※	<p>次の①～③の方法でお申し込みください。</p> <p>①窓口・②ホームページ「にいがたスポーツ情報ナビ」教室申込フォーム ⇒  QRを読み取ると申込フォームへつながります</p> <p>③メール(下記必要事項を明記)</p> <p>【メール申込時の必要事項】・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)</p> <p>上記手段でのお申し込みが難しい場合は、ご相談ください。</p> <p>1回参加できる教室については別途ご案内いたします。</p>
▲	直接窓口、または電話でお申し込みください。随時受け付けております。
■	後日、館内掲示・市報・ホームページ等でお知らせします。

【お支払い方法】 各教室とも、初日より施設窓口にて現金でお支払い。

【申込み・問合せ】 西総合スポーツセンター 〒950-2101 新潟市西区五十嵐1の町6368-48
電話：025-268-6400 メール：cospo@niigata-kaikou.jp



ホームページ「にいがたスポーツ情報ナビ」教室申込フォーム ⇒  QR

LINE 友だち追加
教室の急な休講案内
こちらで登録 ⇒  QR

【いきいきポイントのご案内】
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、次回のスポーツ教室のお支払いで100ポイント還元されます

【お友達紹介キャンペーンのご案内】
対象教室※に新規会員をご紹介いただくと、お二人に教室参加料1,000円割引券をもらえなく進呈いたします。
キャンペーン期間：11月16日(日)～12月13日(土)
専用チラシにご記入の上、施設窓口までお持ちください ⇒  紹介QR
※対象教室は「キャンペーン」マーク  が付いた教室です。

【各種割引のご案内】

- ・障がい者割引…障がい者手帳をお持ちの方は、参加料が50%オフになります。(シニア割引とは併用できません)
- ・シニア割引…2025年度中に65歳以上になる方は参加料が10%オフになります。(障がい者割引とは併用できません)