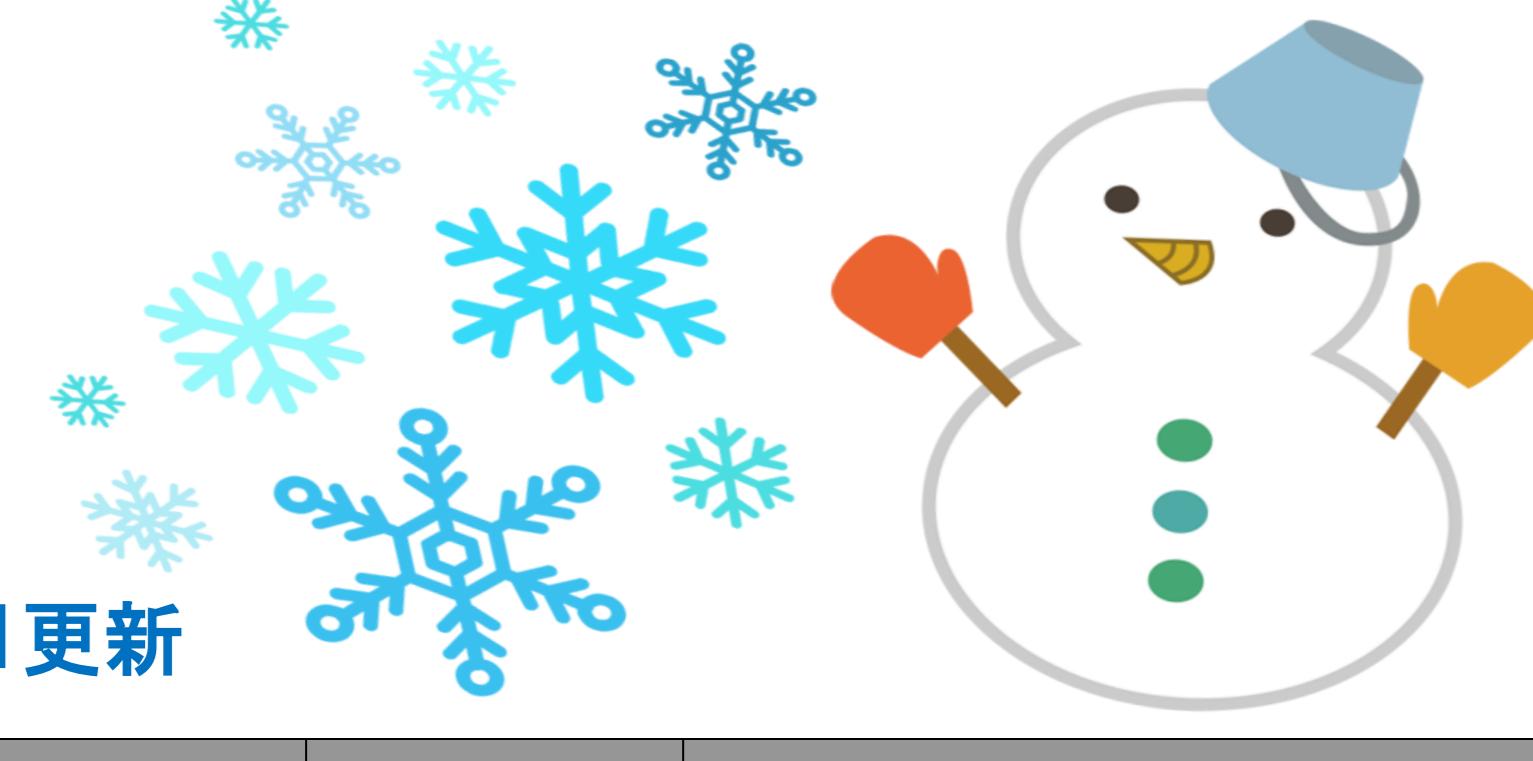


鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2025年度 冬期 (1月~3月)

【申込期間：11/28(金)～12/14(日)】 ※ 定員に達していない教室は随時、窓口かお電話にて申込を受け付けます。【先着になります!!】



1/31更新

※教室によって日程・回数・料金等の変更がございます。ご注意くださいませ!!

【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。

予めご了承ください。

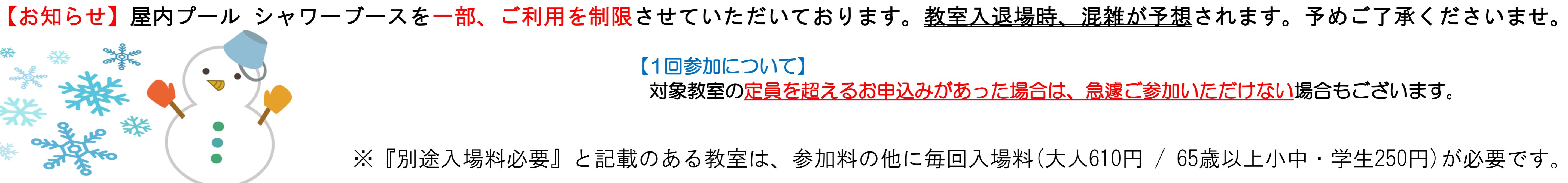
※『別途入場料必要』と記載のある教室は、参加料の他に毎回入場料(大人310円 / 65歳以上130円)が必要です。

教室名	運動強度 ★×5(きつさい) ★×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	※初級コース 申込終了!!	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9						中体育室	月	9:45 ▼ 11:30	パド協会 鶴川和子 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ができるところまで目標とします。 △中級ストローク、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。身体の中の氣みを矯正、リンパの流れや血流促進、筋肉のコリをほぐすことで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、お試しでのご参加も可能です。	※	
やさしいピラティス	★★	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	※残りわずか!!						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しょう。	※	
1回参加できます♪ ソフトエアロサーフィット NEW	★★★	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）』を交互に繰り返し行います。エアロビクスで体温を温めたら、重音を負荷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	★★	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9						中体育室	月	14:30 ▼ 15:30	高野陸子	高齢者	60名	2800円 〔シニア割引対象外〕		△トレーニングの際にレクリエーションなどを交えながら、健康的な増進を目的とした運動が楽しめらるかもつります。	※また同世代がたくさん集まりますので、仲間で継続しやすい教室です。	※
ピラティス (夜)①	※申込終了!!	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			※
ピラティス (夜)②	※申込終了!!	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	△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しょう。	※	
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♪ ボディコンバット 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回の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ーで燃やしながら、アーチャーで実践します。ワーリングアップからストップアンドゴーまで行います。※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	★★★	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	※残りわずか!!				研修室	火	10:00 ▼ 10:45	鍼間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	23名	5200 円	4680円	△日常に取り入れやすいセルフケアです。症状別の対処法が学べます。朝食当日の参加前の身体に合っている場所で組み立て実践していくので、毎回違うところを検査で楽しく参加できます。良質な休息の方法を学びましたい人にオススメです。	※	
バレトン ソール・シンセシス	※申込終了!!	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、フィットネススピラエヒヨガを融合させた新感覚エクササイズです。体幹を鍛えて引き締めるとともに、柔軟性もアップ! 激しく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 (壁)	★★★	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3	※残りわずか!!					研修室	火	13:15 ▼ 14:15	宮崎久恵	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みどす運動をします。きれいなボディラインを手に入れない、ほっこりお腹を改善したい男女におすすめです。	※	
からだバー®	※申込終了!!	1/14	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4							研修室	水	10:00 ▼ 10:45	鍼間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	20名	3900 円	3510円	△からだーーといふ太木のツールを使って、現代人の悩みに多いコリ・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆっく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。	※	
はじめよう！ 太極拳(水) (二十四式)	★★	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。ゆっく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♪ ヨガ&ピラティス	★★	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4						研修室	水	11:15 ▼ 12:15	宮崎久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	4600 円 〔1回参加〕 900円	4140円	△ヨガとピラティスを融合したエクササイズです。	※	
ヨガレッチ	※申込終了!!	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	※注意!!					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、全身を鍛えるストレッチで構成されています。	※	
フラダンス	★★★	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11	※日程が変更しております!!					研修室	水	19:00 ▼ 20:00	ハーラウオ 五十嵐早希	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。激しい動きはありませんが、全身の筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。	※	
1回参加できます♪ ボディコンバット	★★★★★ (きつい)	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	※残りわずか!!					中体育室	水	19:40 ▼ 20:40	スタッフ	15歳以上 【中学生は除く】	70名	4200 円 〔1回参加〕 700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ーで燃やす舞いを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)	※申込終了!!	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しょう。	※	
骨盤コンディショニング	★★★	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 〔1回参加〕 900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、身体のゆがみを正常な状態に戻す運動を行います。ボクシングが気に入る方や美しいボディラインを目指す方におすすめです。	※	
二十四式太極拳 (復習編)	★★	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	★★★	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わかりやすくできます。	※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♪ ZUMBA (午前)	★★★★	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ZUMBA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式です。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。初心者の方でも楽しめるよろしくあります。	※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♪ やさしい健康	★★★	1/15																						

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)】※ 定員に達していない教室は随時、窓口かお電話にて申込を受け付けます。【先着になります!!】

※教室によって日程・回数・料金等の変更がございます。ご注意くださいませ!



【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。

1/31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！	★★★★~ (ふうら~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	鍼間愛美	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。自分の意思で動かせる4000本筋肉を丁寧に動かすと、不器用な筋肉も柔軟性が高まります。【初めて動える】が気持ちよくでき、疲労回復効果もあり身体が楽になります。【初めて動える】が気持ちよくでき、疲労回復効果もあり身体が楽になります。【初めて動える】が気持ちよくでき、疲労回復効果もあり身体が楽になります。【初めて動える】が気持ちよくでき、疲労回復効果もあり身体が楽になります。※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	★★ (ふつう)	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9						屋内プール	月	10:45 ▼ 11:30	鍼間愛美	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。自分の意思で動かせる4000本筋肉を丁寧に動かすと、不器用な筋肉も柔軟性が高まります。【初めて動える】が気持ちよくでき、疲労回復効果もあり身体が楽になります。【初めて動える】が気持ちよくでき、疲労回復効果もあり身体が楽になります。【初めて動える】が気持ちよくでき、疲労回復効果もあり身体が楽になります。【初めて動える】が気持ちよくでき、疲労回復効果もあり身体が楽になります。※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♪ やさしい プールde健康	★★ (やさしい)	1/20	1/27	2/3	2/17	3/3	3/10	3/17						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て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！ ※開催中止!!	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 クロールや背泳ぎの強度 泳げる15歳以上 【中学生は除く】	16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	★★★ (ふつう)															泳げて50m 平泳ぎで25m 泳げる 15歳以上 【中学生は除く】				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	※開催中止!!	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】	16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。	※
	しっかり クロール 背泳ぎ コース	★★★ (ふつう)															泳げて25m泳げる 15歳以上 【中学生は除く】				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)												屋内プール	金	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	クロールで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	★★★ (ふつう)															クロールで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	★★★ (ふつう) コースが変わりました！	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6								クロールで50m 背泳ぎで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！
※ 直接窓口か、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。
申込み切の時点で各教室、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歳を迎える方も対象になります。	
・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

