



# 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。R8.1.29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				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。	■
		1/7(水) 13:30～電話受付開始予定																			
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け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)	<del>1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3</del> ※最少開催人数に達しなかった為、中止となりました										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	○	○	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中華風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) ※日程に変更がありました	★★★ (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け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			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 こども 3,200円	○ ※大人ののみ	○	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、血液循环を活発にする効果があります。	※
エアロビクス(夜) ※日程に変更がありました	★★★ (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 ※予約制(翌月分まで予約可) 体力測定&メニュー作成あわせて2時間程度										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⇒



QR

友だち追加  
教室の急な休講案内  
こちらで登録⇒



QR



↓各教室の申込方法は裏面参照↓