



# 東総合スポーツセンター スポーツ教室プログラム一覧 2026 春



会場：メインアリーナ

(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。

2026/4/1 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												
<b>申込終了</b> 上級者卓球 (月曜日)	★ × 3.5	月	10:00 ▼ 12:00	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/8	6/29	7/6				7/13			藤田紀良 伊庭一義	※2	30名	6,400円	5,760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。	×
<b>申込終了</b> 中級者卓球	★ × 3.5	月	13:00 ▼ 15:00	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/8	6/29	7/6				7/13			藤田紀良 伊庭一義	※2	30名	6,400円	5,760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。	×
<b>☆おすすめ☆</b> 初級者卓球	★ × 3.0	火	10:00 ▼ 12:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7		藤田紀良 伊庭一義	※2	30名	8,000円	7,200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	13:30 ▼ 14:30	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16		スタッフ	※3	50名	3,300円	2,970円	500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 ▼ 10:40	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	7/3	7/10	7/17		7/24	7/31			スタッフ	※2	30名	2,900円	2,610円	500円	毎回、筋力トレーニングとウォーキングをしっかりと行い、健康づくりをサポートします。	○
上級者卓球 (金曜日)	★ × 3.5	金	10:00 ▼ 12:00	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	7/3	7/10	7/17		7/24	7/31			藤田紀良 伊庭一義	※2	30名	7,200円	6,480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	13:00 ▼ 15:00	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	7/3	7/17			7/24	7/31			東区バウンドテニス 連絡協議会	※2	40名	6,400円	5,760円	1,200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。	○

会場：サブアリーナ

はじめてエアロ	★ × 3.0	火	19:00 ▼ 19:45	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14		大塚歩	※2	60名	5,300円	4,770円	800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	20:00 ▼ 20:50	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14		hitomi	※2	60名	5,300円	4,770円	800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。	○
<b>NEW</b> ヨガ&ピラティス(水)	★ × 2.5	水	10:00 ▼ 10:45	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15		宮嶋 久恵	※2	60名	5,300円	4,770円	800円	ヨガとピラティスを組み合わせて行うエクササイズです。	○
ズンバ	★ × 4.0	水	11:30 ▼ 12:15	4/15	4/22	5/27	6/17							7/1	7/8			林 美紗	※2	60名	2,100円	1,890円	800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	13:15 ▼ 14:15	4/8	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22		寺山 直子	※2	70名	5,300円	4,770円	800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	16:45 ▼ 17:45	4/8	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22		山川 百花	※1	40名	4,000円	-	600円	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	18:40 ▼ 19:40	4/8	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22		福岡 こづえ	※2	60名	5,300円	4,770円	800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	20:00 ▼ 20:50	4/8	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22		GEN	※2	60名	5,300円	4,770円	800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。	○
<b>☆おすすめ☆</b> 太極拳(木)	★ × 2.5	木	9:30 ▼ 11:00	4/9	4/16	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30			新潟市武術太極拳連合会 高木啓二	※2	50名	4,000円	3,600円	600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	4/9	4/16	5/14	5/21	5/28	6/11	7/2	7/9	7/16		7/23	7/30			村井加津子	※2	40名	4,700円	4,230円	800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 ※2：15歳以上(中学生は除く)  
※3：45歳以上 ※4：65歳以上

**【★運動強度目安】**

★★★★★  
やさしい 普通 きつい

**【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】**

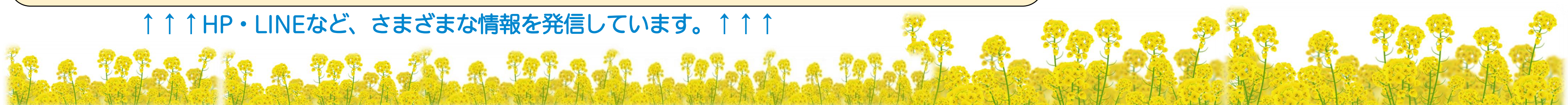


**【YouTube】**



**【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。↑↑↑





# 東総合スポーツセンター スポーツ教室プログラム一覧 2026 春



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。

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	8/3	8/10									
<b>申込終了</b> 太極拳(月)	★ × 2.5	月	9:30 ▼ 11:00	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	6/29	7/6	7/13	8/3	8/10	新潟県民体育協会 野口真奈美	※2	30名	4,700円	4,230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て健康づくりに役立てましょう。	×	
<b>申込終了</b> ベーシックステップ (初級者向け)	★ × 3.0	月	11:30 ▼ 12:30	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	6/29			7/6	7/13	橋本浩司	※2	27名	5,200円	4,680円	1000円	音楽に合わせてながら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。	×	
<b>申込終了</b> 骨盤調整 エクササイズ	★ × 2.0	月	13:00 ▼ 14:00	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	6/29			7/6	7/13	宮嶋久恵	※2	27名	5,200円	4,680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。	×	
<b>NEW</b> からだパー コンディショニング	★ × 3.0	月	19:30 ▼ 20:30	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	6/29			7/6	7/13	中村香織	※2	27名	5,200円	4,680円	1000円	からだパーを中心に、ストレッチボール、テニスボールを使って、動きやすく痛みのない体をつくる	×	
フラダンス (午前)	★ × 3.0	火	11:30 ▼ 12:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	丸山友美	※2	30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。	×
<b>申込終了</b> ピラティス (夜)	★ × 3.0	火	18:45 ▼ 19:35	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	宮嶋久恵	※2	27名	6,600円	5,940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～	★ × 3.5	火	20:00 ▼ 20:45	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	斎藤博俊	※2	25名	6,600円	5,940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	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	信田純一	※2	27名	6,600円	5,940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	★ × 2.5	水	11:30 ▼ 12:30	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	鷲尾紋子	※2	25名	6,600円	5,940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	★ × 2.5	水	13:00 ▼ 13:45	4/8	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	小山千裕	※2	25名	6,600円	5,940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◎	★ × 2.5	水	14:00 ▼ 14:45	4/8	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	小山千裕	※2	25名	6,600円	5,940円	1000円	骨盤周りを意識した全身の筋肉をほぐしたり強化したりできるヨガ	○
身体ほぐほぐ ストレッチヨガ	★ × 2.5	木	10:30 ▼ 11:20	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	宮嶋久恵	※2	27名	6,600円	5,940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	★ × 2.5	木	11:30 ▼ 12:20	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	宮嶋久恵	※2	27名	6,600円	5,940円	1000円	ヨガとピラティスを組み合わせて行うエクササイズです。	×
木曜フラダンス	★ × 3.0	木	19:30 ▼ 20:30	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	五十嵐早奈恵	※2	30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。	○
<b>申込終了</b> ピラティス (午前)	★ × 3.0	金	9:30 ▼ 10:30	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	鷲尾紋子	※2	25名	6,600円	5,940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～入門編～	★ × 3.0	金	11:00 ▼ 12:00	<del>4/10</del>	<del>4/17</del>	<del>5/8</del>	<del>5/15</del>	<del>5/22</del>	<del>5/29</del>	<del>6/12</del>	<del>6/19</del>	<del>6/26</del>	<del>7/3</del>	<del>7/10</del>	<del>7/17</del>	<del>7/24</del>	斎藤博俊	※2	25名	6,600円	5,940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	○
<b>申込終了</b> ゆったり健康	★ × 1.0	金	13:30 ▼ 14:30	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	7/17	7/24	7/31	スタッフ	※4	25名	2,700円	—	400円	各回によって椅子に座って出来るゆったりピクニックや簡単な筋力トレーニングを行います。	×
金曜フラダンス	★ × 3.0	金	18:45 ▼ 19:45	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	7/17			丸山友美	※2	30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。	○
タヒチアンダンス	★ × 3.5	金	20:00 ▼ 21:00	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	7/17			丸山友美	※2	30名	5,900円	5,310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。	○

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！

<申込方法>

申込期間：令和8年2月15日（日）～3月22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 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）

申込者多数の場合抽選結果を3月末頃に東総合HPにて発表させていただきます。

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。



ホームページ  
専用申込  
フォームは  
こちらから

