

# 鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2026年度 夏期 (7月～9月)

※日程・回数・料金等の変更がある場合がございます。受講前にご確認ください!!

【申込期間：5/24(日)～6/21(日)】

【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がございます。予めご了承ください。

5/20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310円 / 65歳以上130円)が必要です。

教室名	運動強度 ★5(きつ) ★1(やさしい)	日程										振替開催 予備日	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												
やさしいピラティス	★★ (やさしい)	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24						8/31	9/7	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	3300円	2970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て、健康的でしなやかな身体を手に入れます。	※
ピラティス(夜)①	★★★ (ふつ)	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24						8/31	9/7	研修室	月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300円	2970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て、健康的でしなやかな身体を手に入れます。	※
ピラティス(夜)②	★★★ (ふつ)	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24						8/31	9/7	研修室	月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300円	2970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て、健康的でしなやかな身体を手に入れます。	※
ケア&トレーニング	★★★ (ふつ)	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1						9/8	9/15	研修室	火	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300円	2970円	日常に取り入れたいセルフケアや、症状別の対処法が学べます。教室当日の参加者の身体に合わせて、メニューをその場で組み立て実践していくので、毎回違った感覚で楽しく参加できます。自身の体の弱さを改善したい人にオススメです。	※
バレトン ソール・シンセシス	★★★ (ふつ)	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1						9/8	9/15	研修室	火	11:00 ▼ 11:50	小山千裕	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300円	2970円	ニューヨーク発の、フィットネスとバレエとヨガを融合させた新感覚エクササイズです。体幹を鍛えて体を引き締めるとともに、柔軟性もアップ。美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(昼)	★★★ (ふつ)	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1						9/8	9/15	研修室	火	12:15 ▼ 14:15	宮崎久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300円	2970円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいな骨盤ラインを手に入れたら、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすです。	※
からだバー®	★ (やさしい)	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26						9/2	9/16	研修室	水	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	20名	3300円	2970円	からだバー®という水製のツールを使って、現代人の悩みに多い「コリ・ゆがみ」の原因を解消し、姿勢の改善を図ります。同時に心身の健康も上げます。運動が苦手な方、身体状態が心配な方、リハビリ中の方、どなたでも簡単に楽しくできるやさしいプログラムです。	※
ヨガ&ピラティス(昼)	★★ (やさしい)	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26						9/2	9/16	研修室	水	11:15 ▼ 12:15	宮崎久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300円	2970円	ヨガとピラティスを融合したエクササイズです。	※
ヨガレッツ(水)	★★ (やさしい)	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2						9/16	9/30	研修室	水	13:15 ▼ 14:00	小林真弓	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300円	2970円	ヨガの要素を中心に、全身を調整するストレッチで構成されています。きれいな体幹を効果的に体内に取り込む呼吸法で、身体深部の新陳代謝を高め、体力の向上・心身のリラクゼーションを目的としています。	※
フラダンス	★★★ (ふつ)	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26						9/2	9/16	研修室	水	19:00 ▼ 20:00	ハラウオ グアイウル 五十嵐早美	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300円	2970円	フラの初心者クラスです。年齢に関係なく気軽に楽しむことができます。楽しい曲に合わせてダンスを踊りながら、全身の筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。	※
ピラティス(午前)	★★★ (ふつ)	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3						9/17	9/24	研修室	木	9:45 ▼ 10:45	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300円	2970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て、健康的でしなやかな身体を手に入れます。	※
骨盤 コンディショニング	★★★ (ふつ)	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3						9/17	9/24	研修室	木	11:00 ▼ 12:00	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300円	2970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、骨盤のゆがみを正常な状態に戻す運動を行います。ぽっこりおなかや肩こり、腰痛などの悩みを解消し、姿勢の改善を図ります。	※
ヨガレッツ(木)	★★ (やさしい)	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3						9/17	9/24	武道館会議室	木	13:15 ▼ 14:00	小林真弓	15歳以上 【中学生は除く】	15名	3300円	2970円	ヨガの要素を中心に、全身を調整するストレッチで構成されています。きれいな体幹を効果的に体内に取り込む呼吸法で、身体深部の新陳代謝を高め、体力の向上・心身のリラクゼーションを目的としています。	※
ほぐれるヨガ(木)	★★ (やさしい)	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3						9/17	9/24	研修室	木	13:10 ▼ 14:10	奈美恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	3300円	2970円	ヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。	※
骨盤エクササイズ(夜)	★★★ (ふつ)	7/30	8/20	9/3	9/17							9/24	10/1	研修室	木	18:30 ▼ 19:15	宮崎久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	2600円	2340円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいな骨盤ラインを手に入れたら、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすです。	※
ヨガ&ピラティス(夜)	★★ (やさしい)	7/30	8/20	9/3	9/17							9/24	10/1	研修室	木	19:30 ▼ 20:15	宮崎久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	2600円	2340円	ヨガとピラティスを融合したエクササイズです。	※
気軽に健康 美ウォーキング	★★ (やさしい)	7/31	8/7	8/28	9/4	9/11						9/18	9/25	研修室	金	10:30 ▼ 11:30	福岡こづえ	15歳以上 【中学生は除く】	18名	3300円	2970円	肩こり・腰痛・膝痛は姿勢が原因かも。歩き方を覚えたら肩こりや腰痛が軽減し、長くなる歩行も楽になります。健康で美しく歩きましょう。	※
からだリセットヨガ	★★★ (ふつ)	7/31	8/7	8/14	8/21							9/4	9/11	研修室	金	13:15 ▼ 14:00	宮崎久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	2600円	2340円	身体をほぐしながら、日頃の疲れやストレスをリセット。心と身体のバランスを整え、心地よさを体験できます。	※
ピラティス(金)	★★★ (ふつ)	7/31	8/7	8/14	8/21							9/4	9/11	研修室	金	14:15 ▼ 15:00	宮崎久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	2600円	2340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て、健康的でしなやかな身体を手に入れます。	※
あなたのための トレーニングメニュー づくり	★★ (やさしい)	通年(水曜日が土曜日)※ただし、祝祭日と7・8月の土曜日を除く										13:30～15:30 体力測定&メニュー作成あわせて2時間程度	【予約制】 翌月分まで予約できます	スタッフ	15歳以上 【中学生は除く】	1予約 1～2名	無料 別途入場料 必要	—	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、個人の体質や目的に合わせてトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンでご指導いたします。	▲			

【お知らせ】屋内プール シャワーブースを一部、ご利用を制限させていただいております。教室入退場時、混雑が予想されます。予めご了承くださいませ。

※『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) ★1(やさしい)	日程										振替開催 予備日	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												
1回参加できます♪ サマーアクア エクササイズ	★★★ (ふつ)	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24						8/31	9/7	屋内プール	月	9:00 ▼ 9:45	鎌間愛美	15歳以上の女性 【中学生は除く】	70名	4000円 (1回参加 1200円)	3600円	水の特長である浮力・水温・抵抗を生かして、水中エアロビクスでシェイプアップを目指します。水中での運動は、関節に負担がかからないので、大活躍。さらに女性専用の70分ですので、安心して参加できます。※1回参加費をご用意しております。	※
はじめて クロール 背泳ぎ コース しっかり クロール 背泳ぎ コース	★★ (やさしい)	7/28	7/31	8/4	8/7	8/18	8/21	8/25	8/28	9/1	9/4	9/8	9/11	屋内プール	火・金	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】	10名	4000円 別途入場料 必要	3600円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※
加齢で25m泳ぎ 15歳以上 【中学生は除く】	★★★ (ふつ)																	加齢で25m泳ぎ 15歳以上 【中学生は除く】	16名			ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m泳泳を目指します。	※

## 【申込方法】 申込には会員登録が必要です!

直接窓口・HPで①～③を申込用紙明記(申込フォーム入力)の上、6月21日(日)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。  
※2026年度中に65歳を迎えられる方も対象となります。

・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

ホームページ  
【にいがたスポーツ情報ナビ】は  
こちらからご覧くださいませ



LINE 友だち追加 お願いします♡

スポーツ教室紹介動画や最新情報を発信しております  
開発公社スポーツプロモーション課



ID: @464bsjyv

※下記の鳥屋野総合体育館をお友だち登録いただくと、教室の休講連絡イベント案内などが配信されます。  
みなさま、是非友だち登録をお願いいたします!!  
(現在、教室の休講案内はLINEの配信・ホームページでの案内となります。施設側から参加者の皆さまへの電話連絡はいたしませんのでご了承ください!!)



鳥屋野総合体育館  
ID: @430iplzv