R8年度 夏期スポーツ教室

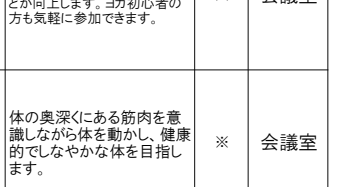
申込期間　5月17日(日)～6月14日(日)

黒埼地区総合体育館
新潟市西区金巻７４６－１
ＴＥＬ：０２５－３７７－５２１１
ＦＡＸ：０２５－３７７－５２１２
Mail ： kurosaki@piif-nk.com

コード	スクール名	講師	期間 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	曜日	時間	回数	費用	対象	65歳以上割引	定員	内容	申込方法	会場
1	運動強度 ★★ 美筋ヨガ©	小山　千裕	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	火	13:30 ▼ 14:30	10回	参加料6,600円	15歳以上（中学生を除く）	●	20名	解剖学に基づいて作られた「ほぐす+伸ばす+鍛える」の3ステップで効率よく姿勢の改善やボディメイクを行います。	※	会議室
2	運動強度 ★★★ ピラティス(火)1	古川　裕美	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	火	18:50 ▼ 19:40	10回	＜各教室＞ 参加料6,600円		●	20名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
3	運動強度 ★★★ ピラティス(火)2													19:50 ▼ 20:40	10回			●	20名		※	会議室
4	運動強度 ★★ いきいき フロアカーリング	黒埼体 スタッフ	7/8	7/15	7/22								水	14:00 ▼ 15:00	3回	参加料900円		●	20名	フロアーカーリングを楽しみましょう。	※	体育室
5	運動強度 ★★ からだにやさしいヨガ(夜)	大津 ひとみ	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	水	19:00 ▼ 20:00	10回	参加料6,600円		●	20名	身体のゆがみを矯正し、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	※	会議室
6	運動強度 ★★★ ピラティス(昼)	鷲尾　紋子	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	木	10:30 ▼ 11:20	10回	参加料6,600円		●	20名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
7	運動強度 ★★ からだバー® コンディショニング	中村　香織	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	木	14:15 ▼ 15:15	10回	参加料6,600円		●	20名	骨盤が歪みにくい身体づく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。	※	会議室
8	運動強度 ★★ ヨガ(夜)	古堀　久美子	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	木	19:30 ▼ 20:30	10回	参加料6,600円		●	20名	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。誰でも気持ち良く取り組めます。	※	会議室
9	運動強度 ★★★ ピラティス(金) 1	鷲尾　紋子	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	金	18:50 ▼ 19:40	10回	＜各教室＞ 参加料6,600円		●	20名	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	※	会議室
10	運動強度 ★★★ ピラティス(金) 2													19:50 ▼ 20:40	10回			●	20名		※	会議室
11	運動強度 ★★★ すもう体験	黒埼相撲連盟	7/25										土	10:00 ▼ 11:00	1回	参加料300円	4歳 ～ 小学校6年生	-	10名	基礎的な動きから始めて、相撲に慣れ親しみましょう。	★	相撲場

各教室、申込者が多数だった場合は抽選になる可能性がございます。

【1回参加教室について】定員を超えるお申し込みがあった場合、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。



【ご案内】

[※] →お申し込みは、ホームページまたは施設窓口で受付いたします。
参加可能な教室の確認は、
ホームページ(https://niigata-kaikou.jp/)またはお電話(TEL：025-377-5211)にてご確認ください。

[★] →市報掲載予定。専用フォームから受付いたします。

Check!
にいがたスポーツ情報ナビ

《大切なお知らせ》

休講等のお知らせは、LINEもしくはホームページにてご連絡いたします。
来館前に必ず確認していただきますようお願いいたします。(にいがたスポーツ情報ナビ)
LINEをご利用の受講者の方は、黒埼地区総合体育館公式アカウントのお友だち追加をお願いいたします。
お電話でのご連絡は事前にお申し出のあった受講者の方のみに限らせていただきますので、
ご注意ください。

[申し込みはこちらから]

[黒埼LINE]