

R8年度

秋期スポーツ教室

申込期間 6月17日(水)～8月23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															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	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮											
1	 運動強度★★ からだにやさしいヨガ(朝)	大津 ひとみ	9/14	9/28	10/19	10/26	11/9	11/30	12/14									月	10:00 ▼ 11:00	7回	参加料3,700円	15歳以上 (中学生を除く)	●	40名	身体のかゆみを矯正し、筋肉の力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。	※	剣道場	
2	 運動強度★★★★ ZUMBA(夜)	杉浦 礼子	9/14	9/28	10/19	10/26	11/9	11/30	12/14								月	19:30 ▼ 20:15	7回	参加料3,700円	●		30名	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！	※	剣道場		
3	 運動強度★★ 美筋ヨガ◎(火)	小山 千裕	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15					火	13:30 ▼ 14:30	10回	参加料6,600円	●		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		
4	 運動強度★★★★ ピラティス(火)1	古川 裕美	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15					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		
5	 運動強度★★★★ ピラティス(火)2																		火		19:50 ▼ 20:40		10回		●	20名	※	会議室
6	 運動強度★ 太極拳	稲田 稔	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	水	9:45 ▼ 11:15	15回	参加料6,000円		●	40名	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。	※	剣道場	
7	 運動強度★★ いきいき健康	黒埼体 スタッフ	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2						水	14:00 ▼ 15:00	10回	参加料3,300円 1回料金あり500円		●	40名	健康で活動的な身体を目指し、軽運動や筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。	※	体育室	
8	 運動強度★★ からだにやさしいヨガ(夜)	大津 ひとみ	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9						水	19:00 ▼ 20:00	10回	参加料6,600円		●	20名	身体のかゆみを矯正し、筋肉の力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	
9	 運動強度★★★★ パレトン S・S(夜)	長谷川 美帆	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9				水	20:00 ▼ 20:45	12回	参加料6,300円		●	30名	3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み合わせた動で体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ！しなやかで美しい体を目指します。	※	剣道場	
10	 運動強度★★★★ キッズ体操	黒埼 体操クラブ	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4										水	19:30 ▼ 20:30	6回	参加料2,400円		小学校3年生 ～ 6年生	-	20名	小学3年生以上を対象にマット運動やとび箱を通じ運動感覚を養い、体力の向上を目指します。	★	体育室
11	 運動強度★★★★ パレトン S・S(朝)	小山 千裕	9/17	9/24	10/1	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						木	10:00 ▼ 10:45	10回	参加料5,300円	15歳以上 (中学生を除く)	●	30名	3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み合わせた動で体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ！しなやかで美しい体を目指します。	※	剣道場	
12	 運動強度★★★★ ピラティス(昼)	鷲尾 紋子	10/1	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10								木	10:30 ▼ 11:20	8回	参加料5,200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	
13	 運動強度★★ からだバー® コンディショニング	中村 香織	10/1	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10							木	14:15 ▼ 15:15	9回	参加料5,900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	
14	 運動強度★★ ヨガ(夜)	古堀 久美子	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						木	19:30 ▼ 20:30	10回	参加料6,600円		●	20名		※	会議室	
15	 運動強度★★ ヨガ1	木村 智恵子	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4						金	9:30 ▼ 10:30	10回	<各教室> 参加料5,300円		●	40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。誰でも気持ちよく取り組めます。	※	剣道場	
16	 運動強度★★ ヨガ2																										金	10:45 ▼ 11:45
17	 運動強度★★ 美筋ヨガ◎(金)	小山 千裕	10/2	10/9	10/16	10/23	11/20	11/27	12/4	12/11								金	13:30 ▼ 14:30	8回	参加料5,200円		●	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	
18	 運動強度★★★★ ピラティス(金) 1	鷲尾 紋子	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11							金	18:50 ▼ 19:40	9回	<各教室> 参加料5,900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
19	 運動強度★★★★ ピラティス(金) 2																										金	19:50 ▼ 20:40
20	 運動強度★ 赤ちゃん体操	佐久間 好美	11/6															金	13:30 ▼ 14:15	1回	参加料700円		首すわり頃～ 寝返り頃 の 赤ちゃん と 保護者	-	6組 (12名)	お子様と楽しく触れ合い遊びをしながら、赤ちゃんの発達に必要な心と身体感覚をたくさん刺激していきます。首すわりや寝返り、お座りやハイハイなど、歩くまでの発達を促していきます。	★	会議室

・パレトンS・S ⇒ パレトン ソール・シンセシス

各教室、申込者が多数だった場合は抽選になる可能性があります。また、少数だった場合は開催中止になる可能性があります。

各教室、申込者が多数だった場合は抽選になる可能性があります。

【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】

【※】→ 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。
お申込みは、ホームページまたは窓口で受付いたします。

【★】→ 市報掲載予定。電話または窓口で受付いたします。

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。
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。
また、お電話での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]

