

R8年度



# 秋 期

## 北地区スポーツセンター 教室プログラムガイド

8月14日更新

○多目的ルーム

※すべて入場料込み

| No. | 教室名                                 | 日程             |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 曜日 | 時 間         | 回数          | 対 象               | 定員                | 参加料     | 65歳以上<br>割引 | 内 容                                                                         |
|-----|-------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|-------------|-------------|-------------------|-------------------|---------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|     |                                     | ①              | ②     | ③     | ④     | ⑤     | ⑥     | ⑦     | ⑧     | ⑨     | ⑩     |    |             |             |                   |                   |         |             |                                                                             |
| 1   | ★★★<br>カラダ引き締め<br>トレーニング            | 10/5           | 10/19 | 10/26 | 11/2  | 11/9  | 11/16 | 11/30 | 12/7  | 12/14 |       | 月  | 9:45～10:15  | 9 回         | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 45名               | 3,600 円 | ○           | 生涯体を動かすための筋肉を作るトレーニング。日常使わないような筋肉を使うことで、基礎代謝アップ。正しい姿勢の保持と腰痛などの予防にも効果的です。    |
| 2   | ★★★★<br>エアロビクス                      | 10/5           | 10/19 | 10/26 | 11/2  | 11/9  | 11/16 | 11/30 | 12/7  | 12/14 |       |    | 10:30～11:30 | 9 回         | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 50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、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。                                   |
| 3   | ★★★ <b>紹介</b><br>水曜ヨガ               | 10/14          | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/9  | 12/16 |       |       | 水  | 10:00～10:50 | 8 回         | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 40名               | 4,200 円 | ○           | ヨガのポーズを呼吸のリズムに合わせて行います。ゆったりとした動きなので、どなたでも無理なく気持ちよくヨガを体感できます。                |
| 4   | ★★★★<br>ズンバ                         | 10/21          | 11/11 | 11/25 | 12/9  |       |       |       |       |       |       |    | 13:45～14:30 | 4 回         | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 35名               | 2,100 円 | ○           | ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ、体のシェイプアップを図ります。                                 |
| 5   | ★★★★<br>ボックスキック                     | 講師都合のため全日程開催中止 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |             | 19:30～20:15 | 8 回               | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 35名     | 4,200 円     | ○                                                                           |
| 6   | ★★★ <b>紹介</b><br>ラテンダンス<br>エクササイズ   | 10/1           | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3  | 木  | 9:45～10:30  | 10 回        | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 45名               | 5,300 円 | ○           | 女性に大人気のラテンダンスエクササイズ。音楽に合わせて体を動かし、お腹周りを引き締めます。                               |
| 7   | ★★★ <b>紹介</b><br>やさしいステップ<br>エクササイズ | 10/1           | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3  |    | 10:45～11:45 | 10 回        | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 45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、楽しくステップ台を昇降します。ローテンポで足に加わる衝撃も小さいので初心者の方でも安心してご参加できます。 |
| 8   | ★ <b>紹介</b><br>やさしいヨガ               | 10/1           | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3  |    | 13:15～14:15 | 10 回        | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 45名               | 5,300 円 | ○           | 初心者向けのヨガ。身体をほぐしながらじっくりと運動を行います。心と身体のバランスを整え、心地よさを実感できます。                    |
| 9   | ★★★ <b>紹介</b><br>フラダンス              | 10/1           | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3  |    | 14:30～15:30 | 10 回        | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 45名               | 5,300 円 | ○           | 一見優雅ですが、絶えず体を動かす運動量の多いエクササイズ。ハワイの曲に合わせて心肺機能向上や脂肪燃焼を図ります。                    |
| 10  | ★★ <b>紹介</b><br>メンテナンス<br>ピラティスヨガ   | 10/2           | 10/9  | 10/16 | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 金  | 13:15～14:15 | 10 回        | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 45名               | 5,300 円 | ○           | 心と身体を整えるヨガです。怪我をしにくく、太りにくく、若々しい体づくりを目指します。                                  |
| 11  | ★★★★<br>ズンバゴールド                     | 10/2           | 10/16 | 10/30 | 11/13 | 12/4  |       |       |       |       |       |    | 14:30～15:15 | 5 回         | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 35名               | 2,600 円 | ○           | ラテンのリズムに合わせたダンスエクササイズです。運動初心者や中高齢者の方にも最適です。                                 |
| 12  | ★★★★<br>ピラティス<br>&<br>疲労回復ストレッチ     | 10/2           | 10/9  | 10/30 | 11/6  | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 |       |       |    | 18:45～19:45 | 8 回         | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 45名               | 4,200 円 | ○           | 1日のからだの緊張や疲れをほぐし、リセットした後にインナーマッスルの強化をしていきます。                                |

**紹介**

…紹介キャンペーン対象

○大体育室1/2

※すべて入場料込み

|    |                    |      |      |       |       |      |      |       |       |      |       |   |             |      |       |     |         |   |                                                                       |
|----|--------------------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|---|-------------|------|-------|-----|---------|---|-----------------------------------------------------------------------|
| 13 | * 高齢者のための<br>筋力アップ | 9/28 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 月 | 13:30～14:30 | 10 回 | 60歳以上 | 60名 | 2,700 円 | - | 健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。各回によってダンベルやチューブを使用し、楽しくトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。 |
|----|--------------------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|---|-------------|------|-------|-----|---------|---|-----------------------------------------------------------------------|

### 申込方法

**申込期間：8月2日（日）～9月12日（土）**

ホームページ専用申込フォーム(<https://niigata-kaikou.jp/>)

または直接窓口、メールにて①～④を明記の上、お申込みください。

- ①会員番号 ※事前の登録が必要です
- ②氏名(ふりがな)
- ③電話番号
- ④教室名(複数の場合すべて)

※1回参加の方は事前申し込み不要です。

※申し込み多数の場合抽選になる場合がございます。

※期間終了後でも空きがあれば電話・窓口で申込可能です。

申込フォーム  
QRコード



### お知らせ

- 申込人数が6名に満たない場合、開催を中止させていただく場合がございます。
- 休講や日程変更についてはLINEまたはホームページでのお知らせといたします。あるいは当センターにお問い合わせください。
- 1回参加対象教室については締め切り後にご案内いたします。



### LINEをされているお客様へ

この度LINEでも情報発信を開始いたしました。  
友達追加をぜひお願いいたします！

LINE 友だち追加



新潟市開発公社スポブロ課  
他施設の情報  
もGET！！

北地区スポーツセンター

急な休講や変更、  
申込期間など教室  
情報をお届け！！



### YouTubeチャンネル 新潟市開発公社SP課

随時更新中！ぜひご覧ください。  
チャンネル登録もお願いいたします。



### 北地区スポーツセンター Instagram はじめました

教室以外の情報も発信します！  
フォローおねがいします！



【お申込み・お問い合わせ】

北地区スポーツセンター

〒950-3114 新潟市北区名目所3-1125-1

TEL：025-258-0200

FAX：025-258-0202

メール：kitaspo@piif-nk.com