

R8年度



# 夏 期

北地区スポーツセンター



## 教室プログラムガイド

8月5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    | 7/6            | 7/13 | 7/27 | 8/3  | 8/10 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7  | 9/14 | 月  | 9:45～10:15  | 10 回 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 45名 | 4,000 円 | ○           | 生体体を動かすための筋肉を作るトレーニング。日<br>常使わないような筋肉を使うことで、基礎代謝アッ<br>プ。正しい姿勢の保持と腰痛などの予防にも効果的<br>です。    |
| 2   | ★★★<br>エアロビクス               | 7/6            | 7/13 | 7/27 | 8/3  | 8/10 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7  | 9/14 |    | 10:30～11:30 | 10 回 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 50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<br>しく体を動かしながら脂肪燃焼します。                                           |
| 3   | ★★★<br>水曜ヨガ                 | 7/8            | 7/15 | 7/22 | 7/29 | 8/19 | 9/9  | 9/16 |      |      |      | 水  | 10:00～10:50 | 7 回  | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 40名 | 3,700 円 | ○           | ヨガのポーズを呼吸のリズムに合わせて行います。<br>ゆったりとした動きなので、どなたでも無理なく気<br>持ちよくヨガを体感できます。                    |
| 4   | ★★★★<br>ズンバ                 | 7/8            | 7/22 | 8/19 | 9/9  |      |      |      |      |      |      |    | 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。<br>脂肪燃焼させ、体のシェイプアップを図ります。                                         |
| 5   | ★★★★★ NEW!<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 | 7 回  | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 35名 | 3,700 円 | ○           | 上半身はパンチ、下半身はキック。このバランスが<br>代謝を上げ運動効果アップ。<br>老若男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。                     |
| 6   | ★★★<br>ラテンダンス<br>エクササイズ     | 7/2            | 7/9  | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/6  | 8/20 | 8/27 | 9/3  | 9/10 | 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。<br>音楽に合わせて体を動かし、お腹周りを引き締めま<br>す。                                   |
| 7   | ★★★<br>やさしいステップ<br>エクササイズ   | 7/2            | 7/9  | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/6  | 8/20 | 8/27 | 9/3  | 9/10 |    | 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<br>しくステップ台を昇降します。ローテンポで足に加<br>わる衝撃も小さいので初心者の方でも安心してご参<br>加できます。 |
| 8   | ★<br>やさしいヨガ                 | 7/2            | 7/9  | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/6  | 8/20 | 8/27 | 9/3  | 9/10 |    | 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<br>運動を行います。心と身体のバランスを整え、心地<br>よさを実感できます。                        |
| 9   | ★★<br>フラダンス                 | 7/2            | 7/9  | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/6  | 8/20 | 8/27 | 9/3  | 9/10 |    | 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<br>クササイズ。ハワイの曲に合わせて心肺機能向上や<br>脂肪燃焼を図ります。                        |
| 10  | ★★<br>メンテナンス<br>ピラティスヨガ     | 7/3            | 7/10 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/18 | 9/25 |      | 金  | 13:15～14:15 | 9 回  | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 45名 | 4,700 円 | ○           | 心と身体を整えるヨガです。<br>怪我をしにくく、太りにくく、若々しい体づくりを<br>目指します。                                      |
| 11  | ★★★<br>ズンバゴールド              | 7/3            | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 9/4  | 9/11 |      |      |      |      |    | 14:30～15:15 | 6 回  | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 35名 | 3,100 円 | ○           | ラテンのリズムに合わせたダンスエクササイズで<br>す。<br>運動初心者や中高齢者の方にも最適です。                                     |
| 12  | ★★★ ピラティス<br>&<br>疲労回復ストレッチ | 7/3            | 7/10 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 9/4  | 9/11 | 9/18 |      |      |    | 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<br>後にインナーマッスルの強化をしていきます。                                        |

紹・・・紹介キャンペーン対象

### 申込方法

**申込期間：5月17日（日）～6月13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



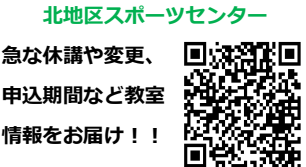
### お知らせ

- 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



### 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てます！



【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