令和8年度　【秋期】　味方体育館　スポーツ教室　プログラムガイド

教室名	運動強度 ★×１（やさしい） ↓ ★×５（きつい）	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	曜日	時間	講　師	対　象	定員	費　用	内　容
やさしい健康	★★ （やさしい）	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18			水	13:30 ▼ 14:30	味方体育館 スタッフ	高齢者	25名	参加料　1,100円 1回参加　200円	高齢者の方を対象として、筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞやﾚｸﾘｴｰｼｮﾝなど、健康の維持・増進を目的とした無理のない運動を行います。
卓球初心者	★★★ （ふつう）	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	木	10:00 ▼ 12:00	浦野　由和 小林　京子	15歳以上 （中学生除く）	10名	参加料　9,600円	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。用具貸出あり
卓球中級者	★★★ （ふつう）	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	木	10:00 ▼ 12:00	浦野　由和 小林　京子	15歳以上 （中学生除く）	20名	参加料　9,600円	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。
バレトン	★★★ （ふつう）	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30			月	19:30 ▼ 20:30	金子美樹子	15歳以上 （中学生除く）	25名	参加料　5,300円 1回参加　700円	バレエの動きを取りいれたエクササイズです。体幹を鍛えて体を引き締めるとともに、柔軟性もアップ！
タイ式ヨガ	★★ （やさしい）	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24			火	19:30 ▼ 20:30	石崎真由美	15歳以上 （中学生除く）	25名	参加料　5,300円 1回参加　700円	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。
フラダンス	★★★ （ふつう）	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19			木	19:30 ▼ 20:30	Halau O Waiulu	15歳以上 （中学生除く）	25名	参加料　5,300円 1回参加　700円	はじめての方向けのフラダンス教室です。ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。

＊各教室入場料込みです。　また、定員に達しない場合は１回参加も可能です（卓球教室を除く）

申込方法	会員登録後、**ホームページ申込フォーム、電話、当館窓口、メール** にて申し込み（**申込締切：7/31日必着。**応募多数の場合は抽選） 必要事項《**①会員番号　②氏名　③教室名**》　※締切後は空きのある教室のみ定員に達するまで先着順で申込を承ります。

申込み・問合せ先

味方体育館

〒950-1262　新潟市南区西白根2676

TEL：025（378）4528　FAX：025（378）4529

メール：ajikata@piif-nk.com

ホームページURL：https://niigata-kaikou.jp