平成26年度 新潟市体育館 スポーツ教室開催予定表

全 36 教室324 コマ　※( )は予備日

※入場料込み

教室数	No.	教室名	期		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	曜日	時間	講師	対象	定員	費用(参加料)	内容	申込方法	決定方法	回数	会場
1	1	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	春		4/14	4/21	5/19	5/26	6/9	6/16	6/30	(7/14)								月	10:15-11:00	林美紗	ズンバをはじめたい 15歳以上 (中学生除く)	25	2,800円	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。初心者やシニアの方向けにアレンジされたプログラムで、もちろん運動初心者の方にも最適です。まずはコレからはじめませんか。	事前申込(メール・FAX・ハガキ・窓口)	責任抽選	7	両側育場
			夏				林さん予定あり																						0	
1			秋		9/8	~~9/22~~	9/29	(12/8)	(12/15)	(12/22)		秋期、冬期 日程調整中 0205直人																	2	
1			冬	(1/19)	1/26	2/9	2/16	2/23	3/9	(3/16)																			5	
1	2	はじめよう! スポーツチャンバラ	春		5/19	5/26	6/9	6/16	6/30	(7/14)										月	13:00-14:00	職員1	15歳以上 (中学生除く) 定員20名で募集するが、用具の調達によって15名程度にする	20 (15)	1,500円	昔懐かしの「チャンバラごっこ」をスポーツとして安全に楽しくやってみませんか。年齢や体力差、老若男女問わず楽しむことができます。			5	両側育場
			夏																										0	
1			秋		9/8	9/22	9/29	(12/8)	(12/15)	(12/22)															1,000円				3	
1			冬	(1/19)	1/26	2/9	2/16	2/23	3/9	(3/16)															1,500円				6	
1	3	初心者太極拳	春		6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/14 (10/28)	火	10:00-11:30	太極拳協会	15歳以上 (中学生除く)	100	5,000円	基本技術の習得を目指します。肩こり 腰痛 ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果は抜群です。老若男女問わずご参加いただけます。			15	フロア
			夏																										0	
1			秋		11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3						5,000円				15	
			冬															(3/10)	(3/17)										0	
1	4	ZUMBA (ズンバ)	春		4/22	5/13	5/20	6/17	6/24	7/8	7/15	7/22								火	12:15-13:00	林美沙	15歳以上 (中学生除く)	100	2,500円 1回参加500円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、ダイナミックでエキサイティングなエクササイズです。心肺機能の向上や脂肪燃焼に最適です。			8	フロア
			夏																										0	
1			秋		9/9	9/16	9/30	10/14	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	(12/16)										3,000円 1回参加500円				10	
1			冬		1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	(3/24)										3,000円 1回参加500円				10	
1	5	卓球クリニック (エントリー編)	春		4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/8	7/15	7/22	(7/29)					火	春期 13:30-15:30 秋冬期 13:15-15:15	浅野由和 (アシスタント宮尾伊三男)	大会エントリーを目指す 15歳以上 (中学生除く)	12	8,000円	現在のテクニックにさらに磨きをかけ、大会出場を目標に取り組むクラスです。ゲームルールを知っている方が対象です。			10	両側育場
			夏																										0	
1			秋		9/16	9/30	10/14	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16											8,000円				10	
1			冬		1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	(3/17)										8,000円				10	
1	6	シェイプアップ エアロビクス	春		4/23	4/30	5/7	5/14	6/18	6/25	7/9	7/16	(7/23)							水	9:30-10:30	寺山直子	15歳以上 (中学生除く)	100	2,500円 1回参加500円	安全性が高く、年齢・性別に関係なく万人に適した運動です。音楽に合わせて楽しみながらもしっかり汗をかくクラスです。			8	フロア
			夏																										0	
1			秋		9/10	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	(12/10)	(12/17)							3,500円 1回参加500円				12	
1			冬		1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	(3/18)												2,500円 1回参加500円				8	
1	7	ラテンダンス エクササイズ	春		4/23	4/30	5/7	5/14	6/18	6/25	7/9	7/16	(7/23)							水	10:40-11:40	村井加津子	15歳以上 (中学生除く)	100	2,500円 1回参加500円	陽気な音楽にあわせてラテンのステップを踏みながら、おなかやウエスト周りを効果的に絞り込むエクササイズです。陽気にいい汗かきましょう。			8	フロア
			夏																										0	
1			秋		9/10	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	(12/10)	(12/17)							3,500円 1回参加500円				12	
1			冬		1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	(3/18)												2,500円 1回参加500円				8	
1	8	やさしい健康 ※旧「転倒予防」	春		4/23	4/30	5/7	5/14	6/18	6/25	7/9	7/16	(7/23)							水	13:15-14:15	職員1	高齢者	50	1,800円	高齢者向けのやさしい強度で運動します。分かりやすい内容なので運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。転倒予防、健康の維持増進に最適です。			8	フロア
			夏																										0	
1			秋		9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	(12/10)										2,000円				10	
1			冬		1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	(3/18)												1,600円				8	
	9	卓球クリニック (入門編)	春		~~4/30~~	~~5/7~~	~~5/14~~	~~5/28~~	~~6/4~~	~~6/18~~	~~6/25~~	~~7/9~~	~~7/16~~	~~7/23~~	~~(7/30)~~					水	13:30-15:30	市卓球連盟	15歳以上 (中学生除く)	12	~~8,000円~~	ラケットの握り方から基本動作のレ講を行います。ゲームができるまでを目標に、少人数で仲良く楽しくレベルアップしましょう。				両側育場
			夏																										0	
1			秋		9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	(12/3)										8,000円				10	
1			冬		1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											8,000円				10	
	10	U-9フットサル	春																	水	17:00-18:30	JAPAN サッカーカレッジ	小学1-3年生 参加費変更の可能性あり	30		初心者大歓迎です。広い体育館でたくさんボールに触れて思いっきり身体を動かしましょう。習い事を始めるきっかけにしてみませんか。			0	フロア
			夏																										0	
1			秋		9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	(12/3)										6,200円				10	
1			冬		1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	(3/18)												5,600円				8	
1	11	フラダンス	春		4/24	5/1	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/10	(7/17)					木	9:45-10:45	ハーラウオヴァイウル所属インストラクター	15歳以上 (中学生除く)	25	4,000円	フラの入門クラスです。老若男女関係なく気軽に楽しむことができます。激しい動きはありませんが、全身の筋肉を使いますので運動量は最高です。			10	両側育場
			夏																										0	
1			秋		9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	(12/11)								4,800円				12	
1			冬		1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	(3/19)										4,000円				10	
1	12	ヨガレッチ	春		4/24	5/1	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/10	(7/17)					木	11:15-12:15	小林真弓	15歳以上 (中学生除く)	20	4,000円	柔軟性の向上、ストレス解消、新陳代謝アップが期待できる、「ヨガ」と「ストレッチ」のいいとこどりのエクササイズです。老若男女問わず取り組みやすい内容です。			10	両側育場
			夏																										0	
1			秋		9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	(12/11)								4,800円				12	
1			冬		1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	(3/19)										4,000円				10	
1	13	いきいき健康	春		4/24	5/1	5/8	5/15	6/5	6/12	6/19	6/26	7/10	(7/17)						木	~~13:30-15:00~~ 13:20-14:50	職員2	中高齢者	50	2,300円	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的として運動を楽しみながらもしっかりと行います。また同世代がたくさん集まりますので、仲間もできて継続しやすい教室です。			9	フロア
			夏																										0	
1			秋		9/18	10/2	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	(12/11)												2,000円				8	
1			冬		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	(3/12)												2,000円				8	
			春																										0	
			夏																										0	
			秋																										0	
			冬																										0	

【セット料金導入教室】

※他に入場料( )必要

	セット教室	期	セット料金	内容	備考
セット料金①	No.6シェイプエアロ」とNo.7「ラテンエクササイズ」のセット	春	4,000円		
		夏			
		秋	5,500円		
		冬	4,000円		
セット料金⑥		春			
		夏			
		秋			
		冬			

【その他割引、皆勤賞】

名称	対象	割引率	対象教室	備考

【イベント・大会】

No.	大会名	日	曜日	時間	参加資格	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
1	U-9フットサルフェスティバル	3/11	水	17:00-18:30	U-9フットサル教室参加者	30	-	練習の成果を発揮する場として、冬期U-9フットサル教室の最終回に実施し、仲間と一緒にスポーツの楽しさを体感する		
2										