

別紙 3

スポーツ教室の開催

1 令和 8 年度 公益財団法人新潟市開発公社 スポーツ教室開催予定表

№	教室名	期 日	日 程												時 間	講 師	回 数	対 象	定 員	参加料	参加料 (1回券)	内 容	室 場
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫						参加料 単価			
			予備日 ① ②																				
1	ベビー先付け教室 体験会	年 3 回	6/27	9/19	3/8										土 9:00～ 17:00	決定	3 回	保護者と 未就園児	未定	保護者のみ500円 ※	10歳、1歳、2歳とその母親(もしくは父親)同士の様子を親子の交流イベントを通じて見守ります。 ※全席でベビーイベント観覧席を予定。	研修室	
2	モルック体験会	年 1 回	3/8												土 10:00～ 11:00 (予定)	公社スタッフ (予定)	1 回	—	未定	500円	ニュースボーン、モルックの体験会です。	屋内O8棟 (12歳)	
3	書密造イベント	年 1 回	6/30												平日 9:59～ 17:00	リンク&ファミル (予定)	1 回	中高齢者	未定	500円	書密造に関する講話や、書密造測定を予定。 ※リンク&ファミルとの連携事業。	研修室	

令和8年度 黒埴地区総合体育館 スポーツ教室開催一覧（計画）

23 教室 635 コマ 内：2イベント（3コマ）

新年度 変更 予備日

No.	教室名	期	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	予備日	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加費	内容	会場
1	からだにやさしいヨガ（朝）	春	4/13	4/20	4/27	5/18	5/25	6/8	6/22	6/29	7/13							7/27	月	10:00～11:00	大津 ひとみ	9	15歳以上 （中学生は無料）	4,700	3,700	身体がめがめが柔らかく、筋肉の力を 伸ばして、柔軟性の高さが特徴 となります。生活習慣病の予防や健康 に役立ちます。	新年度
2	ZUMBA（夜）	秋	9/14	9/28	10/19	10/26	11/9	11/30	12/14									12/21	月	19:00～20:15		7		4,700	3,700	ダンスの動きを取り入れた、音楽を 楽しみながら、全身の筋肉を鍛え ます。	新年度
3	ジュニアテニス	春	5/18	5/25														6/8	月	19:30～20:30	新年度2次開 校	2	小学生3～5年生	10名	800	小学生3年生以上を対象に、テニス の基礎的な動作や、試合の進め方 などを学びます。	体育室 1/2
4	やさしい健康	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30				7/7	火	10:00～11:00	城元 剛	12	高齢者	50名	3,200	高齢者のための、簡単な運動を 通じて、健康づくりを行います。 運動の楽しさや、仲間との交流 を大切にします。	体育室 実室
5	美筋ヨガ	冬	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/8	3/15									3/29	月	19:30～20:15		7		4,700	3,700	ヨガのポーズを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
6	ピラティス（火）1	秋	9/14	9/28	10/19	10/26	11/9	11/30	12/14									12/21	月	19:30～20:15	松浦 礼子	7	15歳以上 （中学生は無料）	30名	3,700	ヨガのポーズを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
7	ピラティス（火）2	冬	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/8	3/15									3/29	月	19:30～20:15		7		4,700	3,700	ヨガのポーズを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
8	太極拳	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30				7/7	火	10:00～11:00	城元 剛	12	高齢者	50名	3,200	高齢者のための、簡単な運動を 通じて、健康づくりを行います。 運動の楽しさや、仲間との交流 を大切にします。	体育室 実室
9	いきいき健康	秋	9/14	9/28	10/19	10/26	11/9	11/30	12/14									12/21	月	19:30～20:15	松浦 礼子	7	15歳以上 （中学生は無料）	30名	3,700	ヨガのポーズを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
10	いきいきフロアカーリング	夏	7/8	7/15	7/22													7/29	月	10:00～11:00	城元 剛	12	高齢者	50名	3,200	高齢者のための、簡単な運動を 通じて、健康づくりを行います。 運動の楽しさや、仲間との交流 を大切にします。	体育室 実室
11	からだにやさしいヨガ（夜）	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	6/5	水	9:45～10:45	新年度2次開 校	15	15歳以上 （中学生は無料）	40名	6,000	ヨガのポーズを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
12	バレトン・S（夜）	秋	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	19:30～20:30	高橋 伸子	12	15歳以上 （中学生は無料）	30名	6,300	バレトンの動きを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
13	キッズ体操	春	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17										6/24	水	19:30～20:30	高橋 伸子	6	小学生3～5年生	20名	2,400	小学生3年生以上を対象に、体操 の基礎的な動作や、試合の進め方 などを学びます。	体育室 1/2
14	バレトン・S（朝）	秋	9/17	9/24	10/1	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						12/17	木	10:00～11:00	小山 千鶴	10	15歳以上 （中学生は無料）	30名	5,200	バレトンの動きを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
15	ピラティス（昼）	春	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2				6/25	木	10:00～11:00	高橋 伸子	10	15歳以上 （中学生は無料）	30名	5,200	バレトンの動きを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
16	からだパー コンディショニング	夏	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10						8/27	木	10:00～11:00	高橋 伸子	10	15歳以上 （中学生は無料）	30名	5,200	バレトンの動きを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
17	ヨガ（夜）	秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						12/17	木	19:30～20:30	高橋 伸子	10	15歳以上 （中学生は無料）	30名	5,200	バレトンの動きを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
18	ヨガ1	春	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26						6/26	金	9:30～10:30	高橋 伸子	10	15歳以上 （中学生は無料）	40名	5,200	バレトンの動きを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
19	ヨガ2	秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4					12/11	金	9:30～10:30	高橋 伸子	10	15歳以上 （中学生は無料）	40名	5,200	バレトンの動きを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
20	ピラティス（金）1	春	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26						6/26	金	10:00～11:00	高橋 伸子	10	15歳以上 （中学生は無料）	30名	5,200	バレトンの動きを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
21	ピラティス（金）2	秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4					12/11	金	10:00～11:00	高橋 伸子	10	15歳以上 （中学生は無料）	30名	5,200	バレトンの動きを取り入れた、全身の 筋肉を鍛え、姿勢を良くします。 生活習慣病の予防や健康に役 立ちます。	新年度
22	ぎもろ体操	夏	7/25															8/8	土	10:00～11:00	高橋 伸子	1	4歳～ 小学生3年生	100	300	小学生3年生以上を対象に、体操 の基礎的な動作や、試合の進め方 などを学びます。	新年度
23	赤ちゃん体操	秋	10/16															10/23	金	10:00～11:00	高橋 伸子	1	赤ちゃん （0歳～2歳）	100	300	赤ちゃん（0歳～2歳）を対象に、 体操の基礎的な動作や、試合の進め 方などを学びます。	新年度