

体育施設管理運営等の実施計画

指定管理施設の円滑な管理運営、来館者の快適な利用並びに利用者数の拡大に資するため、下記のとおり施設の利用中止、供用日の変更、臨時開館及びスポーツ教室開催を実施する。

記

1 館内定期清掃

指定管理施設において、「別紙1」のとおり館内定期清掃を実施する。

2 供用日等の変更又は臨時開館

指定管理施設において、「別紙2」のとおり供用日等の変更又は臨時開館を実施する。

3 自主事業の開催

「別紙3」のとおりスポーツ教室等、自主事業を開催する。

4 物品販売及びレンタル事業等サービスの実施

指定管理施設において、「別紙4」のとおり物品販売及びレンタル事業等サービスを実施する。

5 実施体制及び配置職員

(1) 令和7年度公益財団法人新潟市開発公社スポーツプロモーション課西区職員配置表

指定管理施設において、「別紙5」の体制で管理運営を実施する。

(2) 職員履歴及び資格取得一覧

指定管理施設において、「別紙6」のとおり職員を配置する。

(3) 善久河川敷公園庭球場において、「別紙7」の体制で管理運営を実施する。

6 利用者(市民)への周知

指定管理施設の利用中止、供用日等の変更、臨時開館の実施及びスポーツ教室の開催に際しては、「市報にいがた」「区だより」掲載や館内表示、専用ホームページへの掲載などにより、利用者への事前周知を図る。

7 事前協議・再協議

当実施方針に記載した施設利用中止及びスポーツ教室開催予定等を変更又は追加するときは、事前に新潟市(担当:西区地域課)と協議を行う。

8 利用手続きの一部変更について

テニスコート利用者の利便性向上を図るため、テニスコート利用手続きを「別紙8」のとおりとする。

別紙 3

スポーツ教室の開催

1 令和7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

西総合スポーツセンター 2025年度スポーツ教室 全日程

教室数：27教室

コマ数： 808

R6=1115コマ

特定天井工事の為、
プール棟4月～12月頃まで休館予定

・・・ 全席1600円(運送別) ※定員はR4秋期からの変更を反映
・・・ 廃止(一旦廃止)

No.		教室名	期 日	日程													曜日	時 間	講 師	回数	対 象	定員	参加料		参加料 (1回券)	入場料 ※毎回必要	内 容	室 場				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	予備日																
				(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)							①							②									
1	1	いきいき健康 (月)	春 4月14日	～	7月7日	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	7/7		7/14	月	13:20～ 14:20	職員	10	回	60名	330	3,300	円	円	不要	ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと体を動かすメニューをご用意いたします。	中体育室		
	2		秋 9月22日	～	12月8日	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8			12/15				60名	330	2,900	円	円							
	3		冬 1月5日	～	3月16日	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			3/23				60名	330	2,900	円	円							
2	4	はじめての太極拳	前 4月8日	～	10月14日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8	7/15	—	火	9:30～ 10:30	新潟市武術太極拳連合会	17	回	60名	400	6,800	円	円	不要	太極拳の基本動作を学び健康づくりに役立てましょう。初心者でも安心して参加できます。	中体育室	
				～		7/22	9/9	9/16	10/7	10/14							10/21	60名						円	円							
	5		後 10月28日	～	3月10日	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	1/6	1/13	1/20	1/27	—				60名	400	7,200	円	円						
				～		2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10						3/17					円	円									
3	6	24式 太極拳	前 4月8日	～	10月14日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8	7/15	—	火	11:00～ 12:00	新潟市武術太極拳連合会	17	回	60名	400	6,800	円	円	不要	経験者を対象に、基本の復習とレベルアップに向けて時間をかけて指導します。太極拳の基本として最も普及しており、健康体操としても親しまれています。	中体育室	
				～		7/22	9/9	9/16	10/7	10/14							10/21	60名						円	円							
	7		後 10月28日	～	3月10日	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	1/6	1/13	1/20	1/27	—				60名	400	7,200	円	円						
				～		2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10						3/17					円	円									
4	8	ZUMBA (火)	春 4月8日	～	7月8日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8		7/15	火	11:15～ 12:05	柏崎 美奈	11	回	25名	530	5,800	円	円	不要	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。ダイナミックでエキサイティングなインタバルトレーニング形式で、心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なグッドエクササイズです。	小体育室	
	9		秋 9月9日	～	12月9日	9/9	9/16	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				25名	530	6,300	円	円						
	10		冬 1月13日	～	3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			3/24				25名	530	5,300	円	円						
5	11	ヨガ (午後)	春 4月8日	～	7月8日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8		7/15	火	13:30～ 14:30	中村 伸子	11	回	60名	530	5,800	円	円	不要	ヨガのポーズと深い呼吸を意識的に行うことで、体内環境をコントロールする自律神経を整え、手足の冷えや肩こりなどを改善する効果があります。心身ともに健やかな状態へ導きましょう。	中体育室	
	12		秋 9月9日	～	12月9日	9/9	9/16	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				60名	530	6,300	円	円						
	13		冬 1月13日	～	3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			3/24				60名	530	5,300	円	円						
6	14	バレトンS・S (火)	春 4月8日	～	7月8日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8		7/15	火	14:50～ 15:40	古川 裕美	11	回	60名	530	5,800	円	700	円	不要	バレエダンサーの基礎的な筋力をつけるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上効果があります。	中体育室
	15		秋 9月9日	～	12月9日	9/9	9/16	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				60名	530	6,300	円	700	円					
	16		冬 1月13日	～	3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			3/24				60名	530	5,300	円	700	円					
7	17	はじめて キッズダンス	春 4月8日	～	7月1日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1		7/8		火	17:00～ 17:45	中嶋 大海	10	回	20名	400	4,000	円	円	不要	幼少期に身につけておきたい柔軟性やリズム感を、楽しみながら養います。運動不足の解消や正しい姿勢はじめるに最適です。	中体育室	
	18		秋 9月9日	～	11月25日	9/9	9/16	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25		12/2	20名				400	4,000	円	円							
	19		冬 1月13日	～	3月3日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3				3/10	20名				400	3,200	円	円							
8	20	BOX KICK (ボックスキック)	春 4月8日	～	7月8日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8		7/15	火	19:00～ 19:50	城元 剛	11	回	60名	530	5,800	円	700	円	不要	パンチ&キックを打ち込んで日ごろのストレスを発散しましょう！	中体育室
	21		秋 9月9日	～	12月9日	9/9	9/16	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				60名	530	6,300	円	700	円					
	22		冬 1月13日	～	3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			3/24				60名	530	5,300	円	700	円					
9	23	ヨガ(夜)	春 4月8日	～	7月8日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8		7/15	火	20:10～ 21:00	木村 智恵子	11	回	60名	530	5,800	円	円	不要	ヨガのポーズと深い呼吸を意識的に行うことで、体内環境をコントロールする自律神経を整え、手足の冷えや肩こりなどを改善する効果があります。心身ともに健やかな状態へ導きましょう。	中体育室	
	24		秋 9月9日	～	12月9日	9/9	9/16	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				60名	530	6,300	円	円						
	25		冬 1月13日	～	3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			3/24	60名				530	4,700	円	円							
10	26	ZUMBA (水)	春 4月9日	～	7月2日	4/9	4/23	5/7	5/14	5/28	6/4	6/11	6/25	7/2			7/9	水	18:40～ 19:30	柏崎 美奈	9	回	60名	530	4,700	円	700	円	不要	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。ダイナミックでエキサイティングなインタバルトレーニング形式で、心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なグッドエクササイズです。	中体育室	
	27		秋 9月10日	～	12月10日	9/10	9/24	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3	12/10	12/24				60名	530	5,800	円	700	円						
	28		冬 1月7日	～	3月11日	1/7	1/14	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11					3/25				60名	530	3,700	円	700	円						
11	29	太極舞 (タイチダンス)	春 4月9日	～	7月2日	4/9	4/23	5/7	5/14	5/28	6/4	6/11	6/25	7/2			7/9	水	19:50～ 20:40	野口 真奈美	9	回	60名	530	4,700	円	700	円	不要	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中華風音楽に合わせて心地よく体を動かしていきます。	中体育室	
	30		秋 9月10日	～	12月10日	9/10	9/24	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3	12/10	12/24				60名	530	5,800	円	700	円						
	31		冬 1月7日	～	3月11日	1/7	1/14	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11					3/25				60名	530	3,700	円	700	円						
12	32	バレトンS・S (木)	春 4月10日	～	7月3日	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	木	9:40～ 10:30	古川 裕美	12	回	60名	530	6,300	円	700	円	不要	バレエダンサーの基礎的な筋力をつけるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上効果があります。	中体育室
	33		秋 9月11日	～	12月4日	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11				60名	530	6,300	円	700	円					
	34		冬 1月8日	～	3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			3/19				60名	530	5,300	円	700	円					
13	35	エアロビクス (午前・木)	春 4月10日	～	7月3日	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	木	11:00～ 11:50	大塚 歩	12	回	60名	530	6,300	円	700	円	不要	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す有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪の燃焼・代謝効果があります。	中体育室
	36		秋 9月11日	～	12月4日	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11				60名	530	6,300	円	700	円					
	37		冬 1月8日	～	3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			3/19				60名	530	5,300	円	700	円					
14	38	いきいき健康 (木)	春 4月10日	～	7月3日	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10		木	13:20～ 14:20	職員	11	回	60名	330	3,600	円	円	不要	ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと体を動かすメニューをご用意いたします。	中体育室	
	39		秋 9月18日	～	12月4日	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	60名				330	3,600	円	円							
	40		冬 1月8日	～	3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			3/19				60名	330	3,300	円	円						
15	41	ZUMBA (木)	春 4月10日	～	7月3日	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10		木	14:45～ 15:35	柏崎 美奈	11	回	60名	530	5,800	円	700	円	不要	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。ダイナミックでエキサイティングなインタバルトレーニング形式で、心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なグッドエクササイズです。	中体育室
	42		秋 9月11日	～	12月4日	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11				60名	530	6,300	円	700	円					
	43		冬 1月8日	～	3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			3/19				60名	530	5,300	円	700	円					
16	44	かんたん ヒップホップ	春 4月10日	～	6月26日	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26		7/3	木	17:20～ 18:20	中嶋 大海	10	回	30名									

西総合スポーツセンター 2025年度スポーツ教室 全日程

教室数：27教室

コマ数： 808

R6=1115コマ

・・・ 空席(10分程度は無し)
・・・ 廃止(一旦廃止)

※定員はR4秋期からの変更を反映

特定天井工事の為、
プール棟4月～12月頃まで休館予定

No.		教室名	期 日	日程														曜日	時 間	講 師	回 数	対 象	定員	参加料		参加料 (1回券)	入場料 ※毎回必要	内 容	室 場	
				1 (13)	2 (14)	3 (15)	4 (16)	5 (17)	6 (18)	7	8	9	10	11	12	予 備 日														
				①	②																									
21	59	体力測定 & メニュー作成	通														一	一	金・土	13:00～15:00	職員	3回	15歳以上 (中学生除く)			円	円	大人310円 65歳以上 130円	自分の体力がどれくらいで、どんなメニューが効果的なのか知りたい方向けです。簡単な体力テストを行い、それを基にトレーニングのメニュー作成やアドバイスをいたします。	トレーニング ルーム
22	60 61 62	マットサイエンス (ヨガ&ピラティス)	春 秋 冬	4月7日 9月22日 1月5日	～ ～ ～	7月7日 12月8日 3月16日	4/7 9/22 1/5	4/14 9/29 1/19	4/21 10/6 1/26	5/12 10/20 2/2	5/19 11/10 2/9	5/26 11/17 2/16	6/2 12/1 3/2	6/9 12/12 3/9	6/23 12/8 3/16	7/7 12/15 3/23	7/14	月	9:30～10:30	中村 あずさ	11回 9回 9回	15歳以上 (中学生除く)	20名 20名 20名	660 660 660	7,200円 5,900円 5,900円	円 円 円	円 円 円	不要	ヨガとピラティスを組み合わせておこなうエクササイズです。全身の筋力アップ、柔軟性やバランス能力の向上を図り、カラダを安定させる力を身につけます。	研修室
23	63 64 65	ピラティス (水)	春 秋 冬	4月9日 9月10日 1月7日	～ ～ ～	7月2日 12月10日 3月11日	4/9 9/10 1/7	4/23 9/24 1/14	5/7 10/1 1/28	5/14 10/8 2/4	5/28 10/22 2/25	6/4 10/29 3/4	6/11 11/5 3/11	6/25 11/12 3/11	7/2 12/3 3/16	7/9 12/24 3/25	7/9	水	13:00～14:00	古川 裕美	9回 11回 7回	15歳以上 (中学生除く)	20名 20名 20名	660 660 660	5,900円 7,200円 4,600円	円 円 円	円 円 円	不要	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れることができます。	研修室
24	66 67 68	ピラティス (木)	春 秋 冬	4月10日 9月11日 1月8日	～ ～ ～	7月3日 12月4日 3月12日	4/10 9/11 1/8	4/17 9/18 1/15	4/24 9/25 1/22	5/8 10/2 1/29	5/15 10/9 2/5	5/22 10/16 2/12	5/29 10/23 2/19	6/5 11/6 2/26	6/12 11/20 3/5	6/19 11/27 3/12	7/3 12/4 3/19	木	10:45～11:45	古川 裕美	12回 12回 10回	15歳以上 (中学生除く)	20名 20名 20名	660 660 660	7,900円 7,900円 6,600円	円 円 円	円 円 円	不要	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れることができます。	研修室
25	69 70 71	フラダンス	春 秋 冬	4月10日 9月11日 1月8日	～ ～ ～	7月3日 12月4日 3月12日	4/10 9/11 1/8	4/17 9/18 1/15	4/24 9/25 1/22	5/8 10/2 1/29	5/15 10/9 2/5	5/22 10/16 2/12	5/29 10/23 2/19	6/5 11/6 2/26	6/12 11/20 3/5	6/19 11/27 3/12	7/3 12/4 3/19	木	13:00～14:00	五十嵐 早奈恵 (WAY HOUSE ENTERTAINMENT 合同会社)	11回 12回 10回	15歳以上 (中学生除く)	20名 20名 20名	660 660 660	7,200円 7,900円 6,600円	円 円 円	円 円 円	不要	フラの基本を学びます。優雅な動きですが運動量があり、年齢に関係なく楽しむことができます。	研修室
26	72 73 74	イスに座って 楽ちんヨガ	春 秋 冬	4月11日 9月19日 1月9日	～ ～ ～	7月4日 12月5日 3月6日	4/11 9/19 1/9	4/18 9/26 1/16	4/25 10/3 1/23	5/16 10/10 1/30	5/23 10/17 2/6	5/30 10/24 2/13	6/6 11/7 2/20	6/13 11/21 2/27	6/20 11/28 3/6	6/27 12/5 3/13	7/11 12/12 3/13	金	13:30～14:30	樋口 千鶴	10回 11回 9回	15歳以上 (中学生除く)	20名 20名 20名	660 660 660	6,600円 7,200円 5,900円	円 円 円	円 円 円	不要	イスに座りながらおこなうヨガエクササイズです。足腰に不安のある方でも安心してご参加いただけます。ゆったりとした呼吸とポーズで心身ともに健やかな状態へ導きましょう。	研修室
27	75 76 77	産後ママ のためのヨガ	春 秋 冬	5月13日 10月7日 2月3日	～ ～ ～	6月24日 11月18日 3月17日	5/13 10/7 2/3	5/20 10/14 2/10	5/27 10/21 2/17	6/3 10/28 2/24	6/10 11/4 3/3	6/24 11/11 3/10	3/17			7/1 11/25 3/24	火	9:45～10:30 9:55～10:40	山貝 美加	6回 7回 7回	1歳未満の子を持つ 産後ママ	15名 15名 15名	660 660 660	3,900円 4,600円 4,600円	円 円 円	円 円 円	不要	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、お友達づくりに、ぜひご参加ください。	研修室 小体育室	

808 回

No.	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	予備日													
															①	②												
1	ベビー向け教室 体験会	年 3 回	6/28	9/20	3/21													土	9:00～ 17:00	未定	3 回	保護者と 未就園児	未定		保護者のみ500円 等		0歳、1歳、2歳とその母親(もしくは父親)向けの種目で親子のスキンシップを図ります。 ※年間で2～3イベント程度開催予定。	研修室 小体育室
2	モルック体験会	年 1 回	3/21															土	10:00～ 11:00 (予定)	新潟モルッククラブ(予定)	1 回	—	未定		500円		ニュースポーツ、モルックの体験会です。	屋内GB場 (1/3面)
3	親子テニス体験会 (屋内)	冬期 1 回(2枠)	3/21															土	①9:30～ 10:30 ②11:00 ～12:00	新潟市テニス協会	2 回	①小学1～3年生 ②小学4～6年生 とその保護者	① ② 各10 組		1組1,500円		親子で参加できるテニスの体験会です。	大体育室 (半面)
4	コスボ感謝祭	冬期 1 回	3/21															土	9:00～ 17:00	未定	1 回	—	未定		体験会:500円		スポーツ教室の体験会と、無料イベントを開催します。	中体育室 小体育室

令和7年度 黒埼地区総合体育館 スポーツ教室開催一覧(計画)

		21 教室 566 コマ 内: 2イベント(3コマ)															20	21	22	23	24	25	26	27	28	29				
No.	教室名	期	日程															予備日	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	内容	会場			
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮													
1	1	からだにやさしいヨガ(朝)	春	4/14	4/21	5/19	5/26	6/9	6/23	6/30	7/14								7/28	月	10:00～11:00	大津 ひとみ	8	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,200	身体の中みを矯正し、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。			
			秋	9/8	9/22	10/20	10/27	11/17	12/8	12/15								12/22	月	10:00～11:00	7		3,700							
			冬	1/19	1/26	2/9	2/16	3/9	3/16									3/23	月	10:00～11:00	6		3,100							
2	4	ZUMBA(夜)	春	4/14	4/21	5/19	5/26	6/9	6/23	6/30	7/14								7/28	月	19:30～20:15	杉浦 礼子	8	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,200	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ！			
			秋	9/8	9/22	10/20	10/27	11/17	12/8	12/15								12/22	月	19:30～20:15	7		3,700							
			冬	1/19	1/26	2/9	2/16	3/9	3/16									3/23	月	19:30～20:15	6		3,100							
3	34	ジュニアテニス	春	5/19	5/26													6/9	月	19:30～20:30	新潟市テニス協会	2	小学校3～6年生	10名	800	小学3 年生以上を対象に、テニス(オレンジボールを使用) を通して体力向上と基礎技術、リズム感覚を養います。基礎を固めたい中学生の運動を行います。無理のない動きで楽しく運動出来ます。	体育室 1/2			
4	7	やさしい健康	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1	7/8	7/15				7/22	火	10:00～11:00	城元 剛	12	高齢者	50名	3,200	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。無理のない動きで楽しく運動出来ます。	体育室 全面		
			秋	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2				12/9	火	10:00～11:00		12			3,200				
			冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10						3/17	火	10:00～11:00		10			2,700				
5	10	ピラティス(火) 1	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24							7/1	火	18:50～19:50	古川 裕美	9	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,900	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	会議室		
			夏	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16					9/30	火	18:50～19:50	10		6,600							
			秋	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9					12/16	火	18:50～19:50	10		6,600							
			冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10					3/17	火	18:50～19:50	10		6,600							
6	14	ピラティス(火) 2	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24							7/1	火	20:00～21:00	古川 裕美	9	15歳以上 (中学生は除く)	20名	5,900	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	会議室		
			夏	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16					9/30	火	20:00～21:00	10		6,600							
			秋	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9					12/16	火	20:00～21:00	10		6,600							
			冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10					3/17	火	20:00～21:00	10		6,600							
7	18	太 極 拳	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	水	9:45～11:15	新潟市武術太極拳連合会	15	15歳以上 (中学生は除く)	40名	6,000	奥が深い太極拳に触れながら継続して身体を動かし健康づくりに役立てましょう。	剣道場		
			秋	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	水	9:45～11:15		15			6,000				
			冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18						3/25	水	9:45～11:15		10			4,000				
8	21	いきいき健康	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11						6/18	水	14:00～15:00	黒埼体スタッフ	10	15歳以上 (中学生は除く)	40名	3,300	健康で活動的な身体を目指し、軽運動や筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。	体育室 1/2		
			秋	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5					11/12	水	14:00～15:00	10		3,300							
			冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					3/25	水	14:00～15:00	10		3,300							
9	24	いきいきフロアカーリング	夏	7/9	7/16	7/23												7/30	水	14:00～15:00	黒埼体スタッフ	3	15歳以上 (中学生は除く)	20名	900	フロアカーリングを楽しむ	体育室 1/2			
10	25	からだにやさしいヨガ(夜)	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11						6/18	水	19:00～20:00	大津 ひとみ	10	15歳以上 (中学生は除く)	20名	6,600	身体の中みを矯正し、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	会議室		
			夏	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10					9/17	水	19:00～20:00	10		6,600							
			秋	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10					12/17	水	19:00～20:00	10		6,600							
			冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					3/25	水	19:00～20:00	10		6,600							
11	29	バレトンS・ S(夜)	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2				7/9	水	20:00～20:45	長谷川 美帆	12	15歳以上 (中学生は除く)	30名	6,300	3つの要素(フィットネス、バレー、ヨガ) を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!! しなやかで美しい体を目指します。	剣道場		
			秋	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19			11/26	水	20:00～20:45	12		6,300							
			冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					3/25	水	20:00～20:45	10		5,300							
12	32	キッズ体操	春	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11									6/18	水	19:30～20:30	黒埼体操クラブ	6	小学校3～6年生	20名	2,400	小学3 年生以上を対象にマット運動やとび箱を通じ運動感覚を養い、体力の向上を目指します。	体育室 1/2			
			秋	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8									10/15	水	19:30～20:30		6			2,400					
13	35	バレトンS・ S(朝)	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3				7/10	木	10:00～10:45	小山 千裕	12	15歳以上 (中学生は除く)	30名	6,300	3つの要素(フィットネス、バレー、ヨガ) を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!! しなやかで美しい体を目指します。	剣道場		
			秋	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27			12/4	木	10:00～10:45	12		6,300							
			冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12						3/19	木	10:00～10:45		10			5,300				
14	38	ピラティス(昼)	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19						6/26	木	10:30～11:30	鷲尾 紋子	10	15歳以上 (中学生は除く)	20名	6,600	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	会議室		
			夏	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11					9/18	木	10:30～11:30	10		6,600							
			秋	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11					12/18	木	10:30～11:30	10		6,600							
			冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					3/19	木	10:30～11:30	10		6,600							
15	42	骨盤エクササイズ	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19						6/26	木	14:15～15:15	中村 香織	10	15歳以上 (中学生は除く)	20名	6,600	骨盤がゆがみにくい身体づくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングをおこないます。	会議室		
			夏	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11					9/18	木	14:15～15:15	10		6,600							
			秋	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11					12/18	木	14:15～15:15	9	5,900									
			冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					3/19	木	14:15～15:15	10		6,600							
16	46	ヨガ(夜)	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19						6/26	木	19:30～20:30	古堀 久美子	10	15歳以上 (中学生は除く)	20名	6,600	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも気持ちよくヨガの基本的練習が出来ます。	会議室		
			夏	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11					9/18	木	19:30～20:30	10		6,600							
			秋	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4					12/11	木	19:30～20:30	9	5,900									
			冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					3/19	木	19:30～20:30	10		6,600							
17	50	ヨ ガ 1	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	7/4	7/11	7/18				7/25	金	9:30～10:30	木村 智恵子	12	15歳以上 (中学生は除く)	40名	6,300	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも気持ちよくヨガの基本的練習が出来ます。	剣道場		
			秋	9/5	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5			12/12	金	9:30～10:30	12		6,300							
			冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/6							3/13	金	9:30～10:30	8		4,200							
18	53	ヨ ガ 2	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	7/4	7/11	7/18				7/25	金	10:45～11:45	木村 智恵子	12	15歳以上 (中学生は除く)	40名	6,300	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも気持ちよくヨガの基本的練習が出来ます。	剣道場		
			秋	9/5	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5			12/12	金	10:45～11:45	12		6,300							
			冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/6							3/13	金	10:45～11:45	8		4,200							
19	56	ピラティス(金)	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20						6/27	金	19:30～20:30	鷲尾 紋子	10	15歳以上 (中学生は除く)	20名	6,600				