

西総合スポーツセンター 令和3年度スポーツ教室 全日程

教室数: 40教室

コマ数: 1074

No.	教室名	期日	日程												曜日	時間	講師	回数	対象	定員	定員	参加料	参加料	参加料 (1回券)	入場料 ※毎回必要	内容	会場												
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫						予備日 ⑬	通常	単価	円					円											
1	いきいき健康(月)	春	4/12	~	7/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28	7/5				7/12	13:20~14:20	職員	10	回	中高齢者	50名	80名	275	2,800	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							
		秋	9/27	~	11/29	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29				12/6																				
		冬	1/17	~	3/7	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7							3/14																			
2	はじめての太極拳	前	4/6	~	10/5	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	10/12	9:30~10:30	新潟市武術太極拳連合会	18	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	330	5,900	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								
		後	10/19	~	3/8	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	1/11	1/18	1/25																						
		後	10/19	~	3/8	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8									3/15																			
3	24式 太極拳	前	4/6	~	10/5	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	10/12	11:00~12:00	新潟市武術太極拳連合会	18	回	15歳以上の経験者 (中学生除く)	50名	100名	330	5,900	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								
		後	10/19	~	3/8	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	1/11	1/18	1/25																						
		後	10/19	~	3/8	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8									3/15																			
4	ZUMBA(火)	春	4/6	~	7/13	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	7/20	11:15~12:05	角谷昌子	12	回	15歳以上 (中学生除く)	20名	25名	440	5,300	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								
		秋	9/14	~	12/14	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21																					
		冬	1/11	~	3/15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15					3/22																			
5	ヨガ(午後)	春	4/6	~	7/13	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	7/20	13:30~14:30	中村伸子	12	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	不要	ヨガのポーズと深い呼吸を意図的に行うことで、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								
		秋	9/14	~	12/14	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21																					
		冬	1/11	~	3/15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15					3/22																			
6	バレエダンス・S(火)	春	4/6	~	7/13	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	7/20	14:50~15:40	古川裕美	12	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	700	不要	バレエダンス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							
		秋	9/14	~	12/14	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21																					
		冬	1/11	~	3/15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15					3/22																			
7	はじめてキッズダンス	春	4/6	~	6/29	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29			7/6	17:00~17:45	中嶋大海	10	回	幼児	15名	15名	275	2,800	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。運動不足の解消や習い事はじめに最適です。	中体育室								
		秋	9/14	~	11/30	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30				12/7																				
		冬	1/11	~	3/15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15					3/22																			
8	BOX KICK (ボックスキック)	春	4/6	~	7/13	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	7/20	19:00~19:50	城元剛	12	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	700	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							
		秋	9/14	~	12/14	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21																					
		冬	1/11	~	3/15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15					3/22																			
9	ヨガ(夜)	春	4/6	~	7/13	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	7/20	20:10~21:00	木村智恵子	12	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	不要	ヨガのポーズと深い呼吸を意図的に行うことで、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								
		秋	9/14	~	12/14	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21																					
		冬	1/11	~	3/15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15					3/22																			
10	ZUMBA(水)	春	4/7	~	7/14	4/7	4/14	5/12	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	7/7	7/14			7/28	18:40~19:30	角谷昌子	10	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	4,400	円	700	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							
		秋	9/8	~	12/8	9/8	9/22	10/6	10/13	10/27	11/10	11/24	12/1	12/8				12/22																					
		冬	1/5	~	3/23	1/5	1/12	1/26	2/2	2/9	2/23	3/9	3/23						3/30																				
11	バレエダンス・S(水)	春	4/7	~	7/14	4/7	4/14	5/12	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	7/7	7/14			7/28	19:50~20:40	古川裕美	10	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	4,400	円	700	不要	バレエダンス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							
		秋	9/8	~	12/8	9/8	9/22	10/6	10/13	10/27	11/10	11/24	12/1	12/8				12/22																					
		冬	1/5	~	3/23	1/5	1/12	1/26	2/2	2/9	2/23	3/9	3/23						3/30																				
12	バレエダンス・S(木)	春	4/15	~	7/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	9:40~10:30	古川裕美	12	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	700	不要	バレエダンス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							
		秋	9/16	~	12/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16																					
		冬	1/13	~	3/24	1/13	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24					3/31																			
13	ZUMBA(木)	春	4/15	~	7/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	11:00~11:50	角谷昌子	12	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	700	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							
		秋	9/16	~	12/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16																					
		冬	1/13	~	3/24	1/13	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24					3/31																			
14	いきいき健康(木)	春	4/15	~	6/24	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24			7/1	13:20~14:20	職員	10	回	中高齢者	50名	80名	275	2,800	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								
		秋	9/16	~	11/25	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25				12/2																				
		冬	1/13	~	3/10	1/13	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24																												

