

西総合スポーツセンター 2023年度スポーツ教室 全日程

教室数: 38教室

コマ数: 1119

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						①	②	通常	単価					円	円		
																				予備日											
1	いきいき健康 (月)	春	4月10日	～	6月26日	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26			7/3	職員	10回	中高年齢者	60名	80名	300	3,000	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	
		秋	9月11日	～	12月4日	9/11	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4						12/11									
		冬	1月15日	～	3月18日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18								3/25									
2	はじめての太極拳	前	4月18日	～	10月10日	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25		新潟市武術太極拳連合会	18回	15歳以上 (中学生除く)	60名	100名	360	6,400	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	
		後	10月24日	～	3月5日	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	1/9	1/16	1/23						3/12								
		1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5																								
3	24式太極拳	前	4月18日	～	10月10日	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25		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)	60名	100名	360	6,400	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	
		後	10月24日	～	3月5日	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	1/9	1/16	1/23						3/12								
		1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5																								
4	ZUMBA (火)	春	4月11日	～	7月11日	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18	11:15～12:05	柏崎 美奈	12回	15歳以上 (中学生除く)	20名	25名	480	5,700	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
		秋	9月12日	～	12月5日	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12													
		冬	1月9日	～	3月12日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12			3/19													
5	ヨガ (午後)	春	4月11日	～	7月11日	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18	13:30～14:30	中村 伸子	12回	15歳以上 (中学生除く)	60名	100名	480	5,700	円	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月12日	～	12月5日	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12													
		冬	1月9日	～	3月12日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12			3/19													
6	バレエS・S (火)	春	4月18日	～	7月18日	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	14:50～15:40	古川 裕美	12回	15歳以上 (中学生除く)	60名	100名	480	5,700	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
		秋	9月12日	～	12月5日	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12													
		冬	1月9日	～	3月12日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12			3/19													
7	はじめてキッズダンス	春	4月11日	～	6月27日	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18	17:00～17:45	中嶋 大海	10回	年少～年長	20名	20名	300	3,000	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。運動不足の解消や習い事はじめに最適です。	中体育室
		秋	9月19日	～	11月28日	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12														
		冬	1月16日	～	3月5日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5			3/12															
8	BOX KICK (ボックスキック)	春	4月11日	～	7月11日	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18	19:00～19:50	城元 剛	12回	15歳以上 (中学生除く)	60名	100名	480	5,700	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
		秋	9月12日	～	12月5日	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12													
		冬	1月9日	～	3月12日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12			3/19													
9	ヨガ(夜)	春	4月11日	～	7月18日	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	7/18	7/25	20:10～21:00	木村 智恵子	12回	15歳以上 (中学生除く)	60名	100名	480	5,700	円	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月12日	～	12月5日	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12													
		冬	1月9日	～	3月12日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12			3/19													
10	ZUMBA (水)	春	4月5日	～	7月12日	4/5	4/12	4/26	5/10	5/24	6/7	6/14	6/28	7/5	7/12			7/26	18:40～19:30	柏崎 美奈	10回	15歳以上 (中学生除く)	60名	100名	480	4,800	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
		秋	9月6日	～	12月6日	9/6	9/13	10/4	10/11	10/25	11/1	11/8	11/22	11/29	12/6			12/13													
		冬	1月10日	～	3月6日	1/10	1/24	1/31	2/7	2/14	2/28	3/6						3/27													
11	【新規】 太極拳 (タイチーダンス)	春	4月5日	～	7月12日	4/5	4/12	5/10	5/24	6/7	6/14	6/28	7/5	7/12			7/26	19:50～20:40	野口 真奈美	9回	15歳以上 (中学生除く)	60名	100名	480	4,300	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	
		秋	9月6日	～	12月13日	9/6	9/13	10/4	10/11	11/1	11/8	11/22	11/29	12/6	12/13							12/27									
		冬	1月10日	～	3月6日	1/10	1/24	1/31	2/7	2/14	2/28	3/6										3/27									
12	バレエS・S (木)	春	4月13日	～	7月13日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	9:40～10:30	古川 裕美	12回	15歳以上 (中学生除く)	60名	100名	480	5,700	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
		秋	9月14日	～	12月14日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21													
		冬	1月4日	～	3月14日	1/4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14							3/21								
13	エアロビクス (午前・木)	春	4月13日	～	7月13日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	11:00～11:50	大塚 歩	12回	15歳以上 (中学生除く)	60名	100名	480	5,700	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
		秋	9月14日	～	12月14日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21													
		冬	1月4日	～	3月14日	1/4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14							3/21								
14	いきいき健康 (木)	春	4月13日	～	6月29日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29			7/6	13:20～14:20	職員	10回	中高年齢者	60名	80名	300	3,000	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
		秋	9月14日	～	12月7日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/7							12/14								
		冬	1月11日	～	3月14日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14			3/21													
15	リンパケア ストレッチ 講師都合により 開催中止	春	4月13日	～	7月6日	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6			7/13	14:50～15:40	岡 千裕	10回	15歳以上 (中学生除く)	60名	60名	480	4,800	円	700円	不要	前屈、屈伸、回旋などの動作を組み合わせて、ゆっくりとストレッチしながら、体の各リンパを刺激していきます。	中体育室
		秋	9月14日	～	12月7日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/7							12/14								
		冬	1月11日	～	3月7日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7			3/14														
16	かんたん ヒップホップ	春	4月6日	～	6月29日	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29			7/6	17:20～18:20	中嶋 大海	10回	小学生以上	30名	30名	480	大人4800円 子ども3000円	円	円	不要	初めての小学生はもちろん、親子で楽しく踊ってみたいという方にもお勧めです。ヒップホップの基礎から楽しく指導します。教室が終わるころにはダンサーみたいにかっこよく踊れちゃかも。	中体育室
		秋	9月14日	～	11月30日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30			12/7													
		冬	1月18日	～	3月7日	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7			3/14															
17	ルーシーダットン	春	4月6日	～	7月13日	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	19:00～19:50	金井 昌代	12回	15歳以上 (中学生除く)	60名	80名	480	5,700	円	700円	不要	タイに伝わる自己整体法。体調を整え、体の歪みを矯正する体操です。体が温まって代謝が良くなり、血液循環を活発にする効果があります。	中体育室
		秋	9月14日	～	12月14日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12													

