別紙３－１　平成30年度　白根カルチャーセンター　スポーツ教室一覧表

30年度（工事期間確定前：27教室 665コマ 2イベント → 確定後：27教室 583コマ 2イベント）
（※工事期間　：　メインアリーナ7月～3月、サブアリーナ11月～2月、柔道場9月～11月）

No.	教室名	期	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	変更	予備日	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	ピラティス（午前）	春	4/2	4/9	4/23	5/7	5/14	5/28	6/4							6/25	月	10:30～11:30	中野　真理子	15歳以上（中学生除く）	各12名	4,200円	健康的でスリムになりたいという方に骨盤の歪みや体幹を意識したメニューを提供します。	HP申込フォーム・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選	7	研修室
		夏	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3							9/10										7	
		秋	10/1	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3							12/10										7	
		冬	1/7	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11								3/25						3,600円				6	
2	フラダンス ※セット料金①	春	4/9	4/23	5/7	5/14	5/28	6/4	6/25	7/2						7/9	月	13:30～14:30	Halau O Kaiulu	15歳以上（中学生除く）	各20名	3,200円	フラの入門クラスです。年齢や体型に関係なく無理なく楽しめます。			8	サブアリーナ
		夏	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10	10/1	10/22						10/29										8	
		秋											【冬期】柔道場														
		冬	1/7	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11								3/25						2,400円				6	
3	フラダンス無料体験会	春	4/2														月	13:30～14:30	Halau O Kaiulu	15歳以上（中学生除く）	各20名	なし	フラダンスの無料体験会です。	電話か窓口	先着順	1	
		夏																									
		秋	12/10										【秋期】柔道場													1	
		冬																									
4	タヒチアンダンス ※セット料金①	春	4/9	4/23	5/7	5/14	5/28	6/4	6/25	7/2						7/9	月	14:45～15:30	Halau O Kaiulu	15歳以上（中学生除く）	各20名	3,200円	タヒチアンダンスの入門クラスです。年齢や体型に関係なく無理なく楽しめます。	HP申込フォーム・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選	8	サブアリーナ
		夏	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10	10/1	10/22						10/29										8	
		秋											【冬期】柔道場														
		冬	1/7	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11								3/25						2,400円				6	
5	タヒチアンダンス無料体験会	春	4/2														月	14:45～15:30	Halau O Kaiulu	15歳以上（中学生除く）	各20名	なし	タヒチアンダンスの無料体験会です。	電話か窓口	先着順	1	
		夏																									
		秋	12/10										【秋期】柔道場													1	
		冬																									
6	ナイター初心者テニス	春	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2							月	19:20～21:00	新潟市テニス協会	15歳以上のテニス初心者（中学生除く）	各10名	6,000円	テニスを始めてトライする方に、ラケットの握り方からテニスの基本を丁寧に指導します。	電話か窓口	先着順	5	テニスコート（屋外）
		夏						（予備日）																			
		秋	8/27	9/3	9/10	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5																5	
		冬						（予備日）																			
7	ルーシーダットン＆タイ式セルフマッサージ	春	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29						6/5	火	10:00～11:30	山崎　智美	15歳以上（中学生除く）	各40名	4,800円	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得します。	HP申込フォーム・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選	8	柔道場
		夏	6/12	6/26	7/3	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21						8/28										8	
		秋																									
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12				3/19						6,000円				10	
8	【新規】イスに座って姿勢改善エクササイズ	春	6/26	7/3	7/10											7/24	火	13:30～14:30	山崎　智美	中高齢者	20名	1,500円	イスに座っておこなえる姿勢改善のためのエクササイズです。膝への負担が少なく、高齢者でも安心してご参加いただけます。	電話か窓口	先着順	3	研修室
		夏																									
		秋	8/28	9/4	9/11											9/25										3	
		冬																									
9	ゆったり健康（チェア運動＆水中運動）	春															月・火	14:30～15:30	スタッフ	60歳以上	各15名	2,000円 ※プールの回は入場料(1回)500円or200円	高齢者を対象としたやさしい運動プログラムです。陸と水中の運動を各回交互で行い、運動の相乗効果を高めます。※陸のチェア運動は白根カルチャーセンターで実施（月：プール、火：白根カルチャーセンター）	電話か窓口	先着順		研修室
		夏	（プール）	（体育館）	（プール）	（体育館）	（プール）	（体育館）	（プール）	（体育館）																	
		秋	11/19	11/20	11/26	11/27	12/3	12/4	12/10	12/11																4	
		冬	2/18	2/19	2/25	2/26	3/4	3/5	3/11	3/12																4	
10	【時間変更】みんなでヒップホップ	春	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/26	7/3	7/10					7/24	火	17:00～18:00	[illegible]EMK	小学生以上	各30名	2,250円	大人も子供もみんなで楽しむヒップホップダンスです。	HP申込フォーム・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選	9	サブアリーナ
		夏	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	10/2	10/16	10/23				10/30						2,500円				10	
		秋																									
		冬																									
11	【時間変更】みんなでヒップホップ無料体験	春	4/17														火	17:00～18:00	[illegible]EMK	小学生以上	30名	なし	キッズ・親子向けヒップホップダンスの体験会です。	電話か窓口	先着順	1	サブアリーナ
		夏																									
		秋																									
		冬																									
12	ストレッチヨガ（夜）	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/3	7/10		7/24	火	19:00～19:45	石川　美奈子	15歳以上（中学生除く）	各40名	4,800円	ヨガとストレッチを組み合わせて行うエクササイズ。	HP申込フォーム・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選	12	サブアリーナ
		夏	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23			10/30						4,400円				11	
		秋																									
		冬																									
13	エアロビクス＆骨盤ダンス（夜）	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/3	7/10		7/24	火	20:00～20:45	石川　美奈子	15歳以上（中学生除く）	各40名	4,800円	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウェストを引き締めます。			12	サブアリーナ
		夏	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23			10/30						4,400円				11	
		秋																									
		冬																									
14	【時間変更】ボディメイクフィットネス ※セット料金②	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18		7/25	水	10:00～10:50	中村　あずさ	15歳以上（中学生除く）	各30名	4,800円 1回参加券600円	基礎体力向上を目的とした体づくりの為のフィットネス運動。リズム運動、チューブ・ダンベルエクササイズ等を行います。			12	サブアリーナ
		夏	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24		10/31										12	
		秋																									
		冬																									
15	【期・時間変更】マットサイエンス（ヨガ＆ピラティス） ※セット料金②	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18		7/25	水	11:00～11:50	中村　あずさ	15歳以上（中学生除く）	40名	4,800円 1回参加券600円	ヨガとピラティスを組み合わせたエクササイズです。	HP申込フォーム・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選	12	サブアリーナ
		夏	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24		10/31										12	
		秋											【冬期】柔道場														
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13				3/20						4,000円				10	
16	ストレッチヨガ（午前） ※セット料金③	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	7/5	7/12			7/19	木	10:00～10:45	石川　美奈子	15歳以上（中学生除く）	各40名	4,400円	ヨガとストレッチを組み合わせて行うエクササイズ。			11	サブアリーナ
		夏	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18		10/25						4,800円				12	
		秋											【冬期】柔道場														
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				3/28						4,000円				10	
17	エアロビクス＆骨盤ダンス（午前） ※セット料金③	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	7/5	7/12			7/19	木	11:00～11:45	石川　美奈子	15歳以上（中学生除く）	各40名	4,400円	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウェストを引き締めます。			11	サブアリーナ
		夏	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18		10/25						4,800円				12	
		秋																									
		冬																									
18	いきいき健康 ※ニピイ割引	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	7/5	7/12		7/19	木	13:30～14:30	スタッフ	50歳以上	各40名	3,000円	筋力トレーニングやレクリエーションなどの、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。			12	サブアリーナ
		夏	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18		10/25										12	
		秋											【冬期】柔道場														
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				3/28						2,500円				10	
19	骨盤エクササイズ ※セット料金④	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	7/5	7/12		7/19	木	19:00～19:45	野口　真奈美	15歳以上（中学生除く）	各30名	4,800円 1回参加券600円	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行います。			12	サブアリーナ
		夏	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18		10/25										12	
		秋											【冬期】柔道場														
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				3/28						4,000円				10	
20	太極舞（タイチーダンス） ※セット料金④	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	7/5	7/12		7/19	木	20:00～20:45	野口　真奈美	15歳以上（中学生除く）	各40名	4,800円 1回参加券600円	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良く体を動かしていきます。			12	サブアリーナ
		夏	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18		10/25										12	
		秋											【冬期】柔道場														
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				3/28						4,000円				10	