

新潟市横越総合体育館
令和5年度 自主事業計画書

事業名	1, スポーツ事業																														
<p>[1] 概要・目的</p> <p>施設設置の目的に合致し、かつ管理運営業務の実施を妨げない範囲において、指定管理者の責任と費用負担により以下のような「スポーツ事業」を実施する。</p> <p>事業は、「SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ（江南 SC）」という呼称で活動する。</p> <p>江南 SC は主に活動地域の人々に対して、スポーツや健康づくり運動を実践するための機会と最新のエビデンスに基づいた指導を提供し、子どもから高齢者へのスポーツ活動やフィットネス活動を推進することで、生活の質の向上に寄与することを目的とする。</p>																															
<p>[2] 事業計画</p> <p>市と協議の上、以下の「スポーツ事業」を実施する。</p> <p>① イベント</p> <p>企画中につき未確定となります。</p> <p>② セミナー</p> <p>計画中につき詳細は未定。</p>																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>NO</th> <th>名称</th> <th>期日</th> <th>対象</th> <th>時間</th> <th>参加費</th> <th>内容</th> <th>定員</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>ノルディック ウォーキング 初心者セミナー</td> <td>5月～10月</td> <td>15歳以上 で医師から 運動を禁止 されていない方</td> <td>13:00 15:30</td> <td>550円</td> <td>基本講義と屋外 での実習を実施 し、ノルディック ウォーキング の基礎を習得し ます。</td> <td>30人</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>ノルディック ウォーキング 経験者セッション</td> <td>5月～10月</td> <td>1の受講 者・ノルデ ィックW経 験者</td> <td>14:00 15:30</td> <td>220円</td> <td>会場からスター トして、毎回コ ースを変更しな がら往復約6～ 7km 屋外を歩 きます。</td> <td>30人</td> </tr> </tbody> </table>								NO	名称	期日	対象	時間	参加費	内容	定員	1	ノルディック ウォーキング 初心者セミナー	5月～10月	15歳以上 で医師から 運動を禁止 されていない方	13:00 15:30	550円	基本講義と屋外 での実習を実施 し、ノルディック ウォーキング の基礎を習得し ます。	30人	2	ノルディック ウォーキング 経験者セッション	5月～10月	1の受講 者・ノルデ ィックW経 験者	14:00 15:30	220円	会場からスター トして、毎回コ ースを変更しな がら往復約6～ 7km 屋外を歩 きます。	30人
NO	名称	期日	対象	時間	参加費	内容	定員																								
1	ノルディック ウォーキング 初心者セミナー	5月～10月	15歳以上 で医師から 運動を禁止 されていない方	13:00 15:30	550円	基本講義と屋外 での実習を実施 し、ノルディック ウォーキング の基礎を習得し ます。	30人																								
2	ノルディック ウォーキング 経験者セッション	5月～10月	1の受講 者・ノルデ ィックW経 験者	14:00 15:30	220円	会場からスター トして、毎回コ ースを変更しな がら往復約6～ 7km 屋外を歩 きます。	30人																								
<p>③ 教室</p> <p>3ヶ月を1期（1部のプログラムは不定期）として年間を4期に分け、子どもから高齢者までの各ライフステージに応じたスクールを開催します。</p> <p>添付資料「江南 SC のご案内」「春期 江南 SC プログラムガイド」「年間カレンダー兼スクールカレンダー」参照。</p> <p>夏期・秋期・冬期についても春期同様に実施する予定ですが、プログラムを螺旋的に年々漸進させていくため、夏期以降のプログラムガイドは企画中につき未確定となります。</p>																															
<p>④ 地域活動</p> <p>江南 SC のノウハウを活用し、子どもから高齢者まで幅広い層を対象としたスポーツ・フ</p>																															

フィットネス関連の地域社会貢献活動をおこないません。活動内容は企画中につき未確定となります。

[3] 収支計画

すべての自主事業の合計については、別紙「収支計画書（自主事業会計）」参照

(単位：円)

	大項目	予算額	決算額
収入	参加費	10,600,000	—
	その他	0	—
収入合計 (A)		10,600,000	—
支出	人件費 賃金	2,385,000	—
	人件費 講師謝金	6,460,000	—
	管理消耗品費	36,000	—
	管理備品費	60,000	—
	事務消耗品費	36,000	—
	事務備品費	60,000	—
	旅費交通費	24,000	—
	印刷製本費	180,000	—
	広告宣伝費	18,000	—
	保険料費	240,000	—
	雑費	6,000	—
	施設使用料費	1,200,000	—
	地域活動費	0	—
	その他	0	—
	提案により指定管理業務会計に充てる経費 ※1	0	—
支出合計 (B)		10,705,000	—
差引 (C=A-B)		-105,000	—
内訳	市へ納付する額 ※2	0	—
	指定管理者収益分	0	—

※1 提案時に、自主事業収益の内〇〇円を指定管理業務に充当する提案をした場合にこの欄を使用。

※2 協定書において、「収益が当初計画を超えた場合に、超えた額の〇〇%を市へ納付する」旨を

定めている場合に、この欄を使用。

【添付書類】

・参加募集にあたって、ちらし、ポスター、ホームページ等を作成した場合は内容のわかるものを添付してください。

事業名		2. サービス事業	
<p>[1] 概要・目的</p> <p>施設設置の目的に合致し、かつ管理運営業務の実施を妨げない範囲において、指定管理者の責任と費用負担により以下のような「サービス事業」を実施する。</p> <p>事業は利用者および来館者の利便性を高めることを目的としておこない、その対価はできるだけ安価に抑える。</p>			
<p>[2] 事業計画</p> <p>市と協議の上、以下の「サービス事業」を実施する。</p>			
	区分	詳細	価格（税込）
有料サービス	コピー ※ 両面印刷は 2枚分	白黒 1枚（A4・A3）	11円
		カラー 1枚（A4）	55円
		カラー 1枚（A3）	88円
	FAX	送信 1枚（A3まで）	55円
	ゴミの処分	8,800円～	別途見積
物品販売	体育館専用 ラインテープ	幅4cm×長さ60m（1巻）	1,485円
		幅5cm×長さ50m（1巻）	1,485円
		幅7cm×長さ50m（1巻）	1,870円
<p>[3] 収支計画</p> <p>すべての自主事業の合計については、別紙「収支計画書（自主事業会計）」参照 （単位：円）</p>			
	大項目	予算額	決算額
収入	有料サービス	3,000	—
	レンタル料	0	—

	物品販売料	6,600	—
	その他	0	—
収入合計 (A)		9,600	—
支出	仕入原価費 有料サービス	3,000	—
	仕入原価費 レンタル料	0	—
	仕入原価費 物品販売料	6,600	—
	その他	0	—
	提案により指定管理業務会計に充てる経費 ※1	0	—
支出合計 (B)		9,600	—
差引 (C = A - B)		0	—
内訳	市へ納付する額 ※2	0	—
	指定管理者収益分	0	—

※1 提案時に、自主事業収益の内〇〇円を指定管理業務に充当する提案をした場合にこの欄を使用。
 ※2 協定書において、「収益が当初計画を超えた場合に、超えた額の〇〇%を市へ納付する」旨を定めている場合に、この欄を使用。

事業名	3, 自動販売機の設置事業
<p>[1] 概要・目的</p> <p>施設設置の目的に合致し、かつ管理運営業務の実施を妨げない範囲において、指定管理者の責任と費用負担により以下のような「自動販売機の設置事業」を実施する。</p> <p>事業は利用者および来館者の利便性を高めることを目的としておこない、手数料収入の一部を指定管理業務会計に充当する。</p> <p>[2] 事業計画</p> <p>市と協議の上、以下の「自動販売機設置事業」を実施する。</p> <p>① 設置場所 新潟市横越総合体育館 1F 自動販売機コーナー (1台)</p> <p>② 「指定管理業務会計」への充当 「自主事業会計」の手数料収入のうち、税込 105,000 円を「指定管理業務会計」へ充当する。</p>	

[3] 収支計画

すべての自主事業の合計については、別紙「収支計画書（自主事業会計）」参照

(単位：円)

	大項目	予算額	決算額
収入	手数料収入	210,000	—
	電気料負担金 設置使用料負担金	132,000	—
	その他	0	—
収入合計 (A)		342,000	—
支出	水道光熱費 電気料	120,000	—
	設置使用料費	12,000	—
	その他	0	—
	提案により指定管理業務会計に充てる経費 ※1	105,000	—
支出合計 (B)		237,000	—
差引 (C=A-B)		105,000	—
内訳	市へ納付する額 ※2	0	—
	指定管理者収益分	105,000	—

※1 提案時に、自主事業収益の内〇〇円を指定管理業務に充当する提案をした場合にこの欄を使用。

※2 協定書において、「収益が当初計画を超えた場合に、超えた額の〇〇%を市へ納付する」旨を定めている場合に、この欄を使用。

令和5年度 横越総合体育館 年間カレンダー / 江南SC会員スクール カレンダー

- 「施設休館日」毎月第3月曜日（6月のみ第4月曜日）、12月29日～1月3日
（※ただし、第3月曜日が祝日の場合は翌平日がお休みです。）
- 「SC会員スクールの日程」下記カレンダーの塗りつぶされている日はお休みです。
- 「連携スクールの日程」スクール毎に異なります。別途、お問い合わせください。
- 都合により予定が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

春 期

2023年 / 4月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	休館	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	大会	祝

5月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	祝	祝	祝	6
7	8	9	10	11	12	13
14	休館	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	大会			

6月						
日	月	火	水	木	金	土
				大会	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	大会	大会	21	22	23	24
25	休館	27	28	29	30	

夏 期

7月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	祝	休館	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

8月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	祝	12
13	14	15	16	17	18	19
20	休館	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	祝	休館	20	21	22	祝
24	25	大会	大会	28	29	30

秋 期

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	祝	10	11	12	13	14
15	休館	17	18	19	大会	21
22	23	24	25	26	大会	28
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	大会	祝	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	休館	21	22	祝	24	25
26	27	28	29	30		

12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	休館	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	休館	休館
休館						

冬 期

2024年 / 1月						
日	月	火	水	木	金	土
	休館	休館	休館	4	5	6
7	※祝	9	10	11	12	13
14	休館	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	大会	27
28	29	30	31			

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	祝	13	14	15	16	17
18	休館	20	21	22	祝	24
25	26	27	28	29		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	休館	19	祝	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

※ 8日は祝日開催

令和05年度 [2023年4月～2024年3月] 「江南SC」のご案内

@ 横越総合体育館

We must learn to walk before we can run.

このガイドは、「SCのシステム」をご案内するものです。期ごとのプログラムについては、別紙「プログラムガイド」をご覧ください。
[ホームページ] <http://www.spofit.jp/> よりダウンロードできます。



老若男女を問わず、地域のスポーツとフィットネスに関する環境を、螺旋的に年々漸進させていくことをイメージしています。

[江南SC]
SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ
Powered by **TEAM SPOFIT**



ブログ

SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ [江南SC]

〒950-0218 新潟市江南区いぶき野 1丁目 1番 1号
新潟市横越総合体育館

☎ 025-385-4477 📠 025-385-3300

[クラブメール] konan-sc@spofit.jp
[ホームページ] <http://www.spofit.jp/>
[ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>

新潟市横越総合体育館指定管理者：横越総合体育館運営グループ

↓ 江南 SC 「今年度のクラブ概要」です。プログラムにご参加する前に必ずご確認ください。

江南 SC プログラムの種類

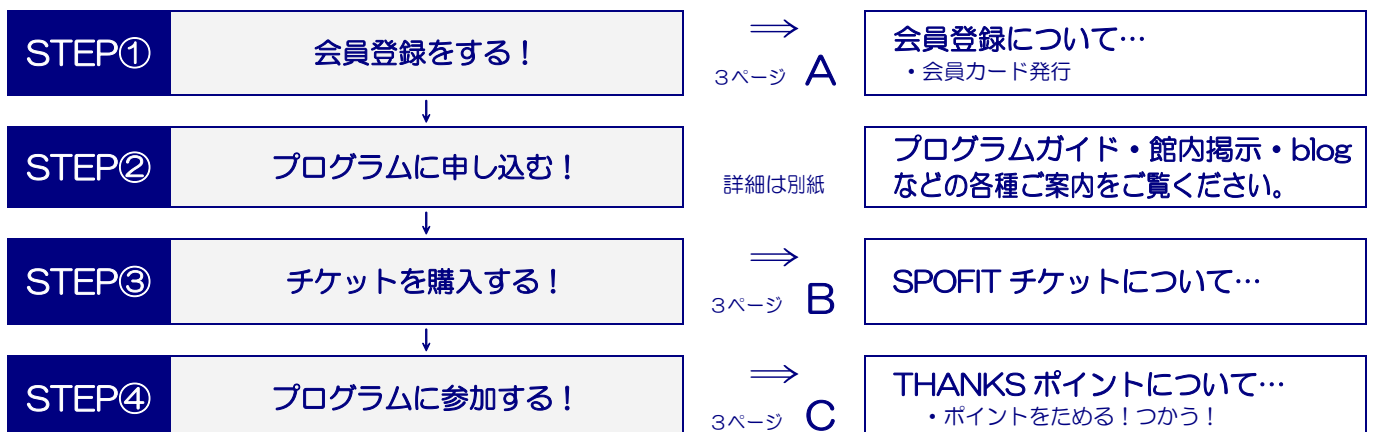
種類	内容
イベント/セミナー event / seminar	対象：江南 SC 会員 および 非会員（ビジター） SC のミッションを達成するために、イベントやセミナーを開催いたします。プログラム構成方針は、4 ページの「プログラムフォーム」をご覧ください。
SC 会員スクール membership school	対象：江南 SC 会員 3 ヶ月を 1 期（一部のプログラムは不定期）として年間を 4 期に分け、子どもから高齢者までの各ライフステージに応じたスクールを開催いたします。
パーソナルレッスン personal lesson	対象：江南 SC 会員 個人・小グループでのレッスンをご希望する方はお問い合わせください。内容によりチケット枚数が異なります。別途、施設利用料が必要な場合は参加者のご負担となります。
出前活動 delivery activity	対象：江南区のみなさん 江南区内の住民および団体主催のイベントやセミナーなどに、SC の運動指導者を出前いたします。条件や開催内容についてのご相談は、 <u>開催日の 40 日前まで</u> にお問い合わせください。
地域社会貢献活動 philanthropy activity	対象：江南区のみなさん 江南 SC のノウハウを活用し、子どもから高齢者まで幅広い層を対象としたスポーツ・フィットネス関連の地域社会貢献活動をおこないます。
連携スクール collaboration school 連携クラブ collaboration club	対象：スクール・クラブごとに異なります。 SC のミッションを達成するために活動やプログラムで協同している、「スポーツ・フィットネス団体」「地域で活動する団体」「SC の活動から主体的なクラブ活動へと移行した団体」です。

連携スクール・連携クラブ 一覧

分野	連携	対象	団体名
バスケットボール	連携スクール イベント・セミナー 他	3 歳～高校生 他	新潟アルビレックス BB http://www.albirex.com/
チアリーディング	連携スクール イベント・セミナー 他	3 歳～高校生 他	アルビレックスチアリーダーズ http://www.albirex-cheerleaders.com/
バドミントン	連携スクール イベント・セミナー 他	開催ごとにお知らせ	計画中
ノルディックウォーキング	イベント・セミナー 他	開催ごとにお知らせ	SPOFIT ノルディックウォーカークラブ
フィットネス	プログラム提供 他	開催ごとにお知らせ	NPO 法人 新潟フィットネス・サポート

■日程および参加方法は、連携スクール・連携クラブごとに異なります。

江南 SC 会員プログラム参加までのながれ



A：江南 SC 会員登録について…

- 会員登録にかかる費用は一切ありません。
- 横越総合体育館内の SC 事務所（以下、SC 事務所）に直接お越してください。所定の登録用紙にご記入していただくと、「会員カード」を発行いたします。
- 会員限定情報を含む SC に関する情報については、blog および館内掲示にて定期的にご確認ください。
- 退会・登録内容の変更がある場合はご連絡ください。
- 会員カード紛失時は再発行いたしますが、ホルダーは実費（チケット2枚または300円）となります。
- 年度ごとに会員カードの更新が必要です。その際に、登録内容とリスクマネジメントの一環として既往症などの確認をさせていただきますので、会員ご本人（保護者）がお越してください。

B：SPOFIT チケットについて…

- プログラム参加費のお支払いには、「SPOFIT チケット」をご利用いただけます。
- チケットは SC 主催プログラムの参加費としてご利用いただけますが、連携スクール・連携クラブの活動にはご利用できない場合がございます。
- チケットの販売は、SC 事務所でおこないます。
- チケットは他の会員への譲渡および会員同士の共用は可能です。尚、いかなる場合も再発行はいたしません。

価格（税込み）

1 枚	30 枚	60 枚	90 枚
130 円	3,800 円 (@約 126 円)	7,400 円 (@約 123 円)	10,800 円 (@120 円)

- 販売価格は変更することがございます。
- チケットの現金との引き換えはいたしません。
- チケットを使用する際、差額つり銭はお渡しできません。

C：THANKS [サンクス] ポイントについて…

- 「THANKS ポイント」は SC からの感謝の気持ちとしてポイントを給付いたします。
例：スクール皆勤賞・活動へのボランティア協力 など
- 給付ポイント数は内容によって異なります。プログラムごとにご確認ください。
- ポイントは 10 ポイントごとに「1,000 円分としてチケット購入」または「粗品交換」にご利用いただけます。
- ポイントは現金との引き換えはいたしません。また、差額つり銭はお渡しできません。
- ポイントは他会員への譲渡は可能です。尚、いかなる場合も再発行いたしません。



↓江南 SC「今年度の活動方針」です。詳細になりますので…必要な部分についてご確認ください。

ミッション [社会的使命・存在意義]

- 江南 SC は主に活動地域の人々に対して、スポーツや健康づくり運動を実践するための機会と最新のエビデンスに基づいた指導を提供し、子どもから高齢者へのスポーツ活動やフィットネス活動を推進することで、生活の質の向上に寄与することを目的とする。

アクション [ミッションを達成する為の具体的な活動内容]

- 指定管理者の自主事業として、新潟市横越総合体育館を中心にチーム SPOFIT 新潟のプログラムと指導ノウハウを活用したクラブ運営をおこないます。[Powered by TEAM SPOFIT]

プログラムフォーム [プログラム構成方針]

- 「江南 SC」は、スポーツやフィットネスの指導者目線でプログラムを創造します。
- 活動を螺旋状に漸進させながら、地域の課題に取り組む「包括的地域自立運営型 SC」をめざします。

	ライフステージ	ポイント	プロモーション
こどもプログラム	乳児期 3歳	<ul style="list-style-type: none"> ■ 親子運動遊び 基礎運動能力の向上 危険察知および回避能力 学習過程の重要性 保護者への働きかけ 子育て支援 	[乳児/幼児期(前/後期)プログラム提供] 「運動遊びで育つ! 幼児期の基礎運動能力」 by NPO 法人 新潟フィットネス・サポート [セミナー・イベント・スクール] 親子運動遊び・子育て支援 [フィランソロビー活動] 子育て支援センター・保育園での活動
	幼児前期		
	6歳	<ul style="list-style-type: none"> ■ 幼児運動遊び 子どもの体力向上 危険察知および回避能力 学習過程の習得 プレゴールデンエイジの活動量低下の防止 スポーツ活動への働きかけと意欲向上 	[スクール] キッズ対象教室 [セミナー・イベント] 親子運動遊び・子育て支援 [フィランソロビー活動] 小学校での水泳指導ボランティア活動
	幼児後期		
	9歳	<ul style="list-style-type: none"> ■ スポーツ 地域スポーツ団体の活動支援システム 選択肢増加(特に女兒)への働きかけ 参加率向上への取り組み こどもの体力向上 情報の集約と提供 	[スクール] ジュニアスポーツ選手対象教室 [セミナー・イベント] スポーツ活動支援・主催大会 [活動支援] 連携スクール・クラブ
少年期 15歳			
おとなプログラム	青年期	<ul style="list-style-type: none"> ■ フィットネス&スポーツ スキルの習得と趣味の実践 機会づくりときっかけづくり 参加率の向上への取り組み 継続実施に向けたサポート 情報の集約と提供 	[スクール] スポーツとフィットネス関連教室 [セミナー・イベント] スポーツ・フィットネス活動支援 [活動支援] 連携スクール・クラブ
	壮年期		
	中年前期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 生活習慣病予防フィットネス 効果と安全を満たす指導の実践 活動時のリスクマネジメント管理 エビデンスの更新 行動変容を促す指導とシステム 情報の提供 	[スクール] フィットネス関連教室 [セミナー] 生活習慣病予防に関する地域活動
	中年後期		
	高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 介護予防フィットネス 生活習慣病予防との相違点に関する周知 運動を中心とした1次予防の実践と指導 機会づくりときっかけづくり 下肢を中心としたサルコペニア予防 自己効力感を高める働きかけ 	[スクール] 「いきいき」シリーズ [セミナー・イベント] 「わくわく」教室会員との交流 1次予防に関する地域活動 介護予防運動指導員養成コース [研究] 2次予防への取り組みと SC の有効活用

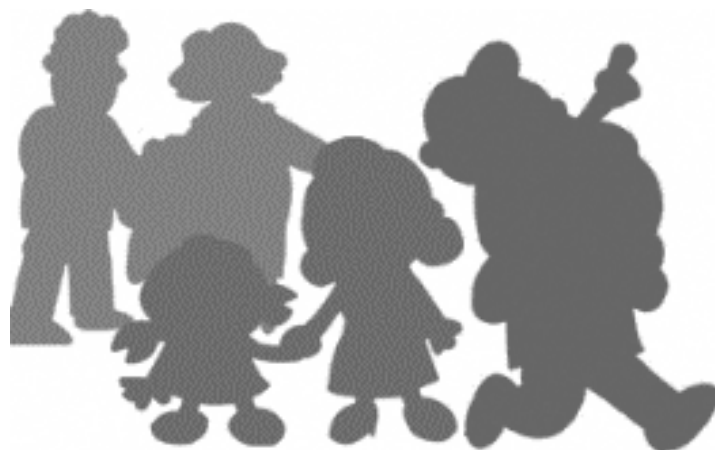
2023年 04月～06月 [春期] 「江南SC」プログラムガイド

@ 横越総合体育館

We must learn to walk before we can run.

このガイドは、「期ごとのプログラム」をご案内するものです。SCのシステムについては、別紙「江南SCのご案内」をご覧ください。
[ホームページ] <http://www.spofit.jp/> よりダウンロードできます。

受付開始 3月8日（水）午前9時00分より（先着順）



Information

販売する各チケットの有効期限は、2023年9月30日（土）となります。
使い残しの無いようにご購入ください。

[江南SC]
SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ
Powered by **TEAM SPOFIT**



ブログ

SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ [江南SC]

〒950-0218 新潟市江南区いぶき野 1丁目 1番 1号
新潟市横越総合体育館



025-385-4477



025-385-3300

[クラブメール] konan-sc@spofit.jp

[ホームページ] <http://www.spofit.jp/>

[ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>

新潟市横越総合体育館指定管理者：横越総合体育館運営グループ

江南 SC プログラム

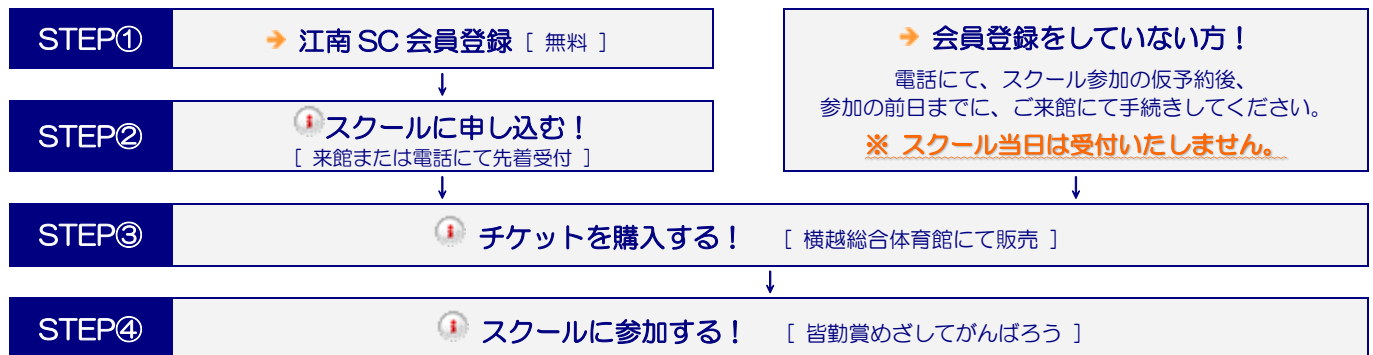
- SC 会員スクール (通年 4 期 : 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月)
 イベント / セミナー
 パーソナルレッスン
 地域社会貢献活動
 出前活動
 連携スクール・クラブ

■詳細については、別紙「江南 SC のご案内」をご覧ください。

連携スクール プログラム

NO	連携スクール	曜日・時間	詳細	担当
A-27	バスケットボール ジュニアクラス (小学 1～4 年生)	火曜日 17:15～18:45	スクールカレンダー、参加申込方法などの詳細については右記へお問い合わせください。	新潟アルビレックスBB http://www.albirex.com/ ☎ 025-201-5510
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-

SC 会員スクール 参加までのながれ…



チケット価格 (税込み) ※ 各チケット有効期限 2023年9月30日 (土)

1 枚	30 枚	60 枚	90 枚
130 円	3,800 円 (@約 126 円)	7,400 円 (@約 123 円)	10,800 円 (@120 円)

SC 会員スクール プログラム

子ども / 親子

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
M-41 	赤ちゃんと産後ママの！ エクササイズ	赤ちゃんの神経発達を促すふれあい遊びと、ママの身体の引締めをめざすクラス。(親子個々に会員登録)	生後3ヶ月～12ヶ月の乳児とその母親 8組	木曜日 10:00～11:00	4枚/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
A-45 	今期中止 キッズ運動あそび	「運動あそび」をおこない、運動不足の解消や身体能力の向上をめざすクラス。	5歳～小学1年生 30人	木曜日 16:15～17:15	4枚/回 (皆勤1P)	住安 勉 長谷川佳小里
A-46 	今期中止 キッズトレーニング	運動不足の解消や身体能力の向上をめざすクラス。	小学1～3年生 30人	木曜日 17:00～18:00	4枚/回 (皆勤1P)	住安 勉 飯沼 修
A-47 	Jr. 体幹&コーディネーション トレーニング	体幹部を鍛え、スポーツ・成長障害の予防や身体能力の向上をめざすクラス。	小学3年～中学生 25人	木曜日 17:45～18:45	4枚/回 (皆勤4P)	飯沼 修

※母親のみ運動のできる室内履きが必要です。

おとな

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
K-11	気功太極拳①	基礎から応用まで、健康的に楽しみながら習得をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各30人	月曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	佐藤 敏春
K-12	気功太極拳②			月曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	佐藤 敏春
M-13 	いきいき足腰元気体操	認知症予防や身体の機能維持・改善をめざすクラス。	高齢者 15人	月曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
K-14	かんたん！バランスフィットネス	バランスボールなどを使ってストレッチや筋トシで姿勢と体型を整えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各23人	月曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史
K-21	ジャイロキネシス	椅子などを使用し、骨盤や背骨を中心にしなやかな身体づくりをめざすクラス。		火曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
K-22	かんたん！エアロピクス	基本的な動作を中心に身体を温め代謝向上をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 25人	火曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
K-23	いきいき！体幹エクササイズ	身体の軸となる体幹を鍛え、腰痛・肩痛・失禁の予防と健脚向上をめざすクラス。	中高齢者 各25人	火曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
K-24	いきいき！美・骨盤体操	ストレッチとトレーニングで身体の歪みを整え、疲れにくい身体をめざすクラス。		火曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
M-28	身体スッキリ！ピラティス	慢性的な痛みや身体の不調を改善し、正しい身体の使い方を身に付けるクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各15人	火曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
M-29	美・骨盤エクササイズ	ストレッチとトレーニングで身体の歪みを整え、代謝アップをめざすクラス。		火曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
K-31	身体スッキリ！ピラティス	慢性的な痛みや身体の不調を改善し、正しい身体の使い方を身に付けるクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各25人	水曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
K-32	フィットネス・ヨガ	流れるような一連の動作で全身の機能性を高め、心と身体を整えていくクラス。		水曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
K-33	身体機能改善エクササイズ	姿勢・機能不全などの改善をめざし身体のメンテナンスをおこなっていくクラス。		水曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
K-34	フットケア&リラックス・ヨガ	フットケアで深層筋を緩め、ヨガで歪みを整え深層筋を鍛えていくクラス。		水曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
M-38	しなやかボディ！メンテナンス	呼吸に合わせてゆったりと身体を動かし柔軟性としなやかな筋力づくりをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各15人	水曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	南川 友里
M-39	リラックス・ヨガ	1日の緊張を手放し、心と身体を整えていくやさしいヨガクラス。		水曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	南川 友里
K-43	いきいき健康フィットネス	転倒予防や腰痛・肩痛予防改善などを目的としたエクササイズクラス。	中高齢者 25人	木曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
K-44	はじめての！ピラティス	ピラティスの基本動作から正しい身体の使い方を学び整えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各25人	木曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
K-48	はじめての！スタビライゼーション	体幹部のアウトターとインナーマッスルの筋肉づくり・姿勢改善をめざすクラス。		木曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	飯沼 修
K-49	スポーツ愛好者！スタビライゼーション	パフォーマンス向上・障害予防をめざした少し強度高めめのトレーニングクラス。		木曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	飯沼 修
K-53	Re NEW からだケア&トレーニング	筋トシ・ストレッチ・身体ほぐし等をおこない健康な身体づくりをめざすクラス。		金曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
A-54	爽やかコンビネーションエアロ	基本的な動作を中心にローインパクトのコンビネーションを楽しむクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 40人	金曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
A-33	初心者入門卓球	ラケット購入前の方はレンタルあり！基本的なラケット操作の入門クラス。	15歳以上 (中学生を除く) 10人	水曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-21	初級者卓球	基本動作を連続で打ち、さらなるステップアップをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各12人	火曜日 9:45～10:45 ※10:45～12:00	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-23				火曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-22	中級者卓球	基本技術の応用を習得しワンポイントアドバイスで上達をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各12人	火曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-24				火曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-34				水曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希

■持ち物：〔共通〕 会員カード・運動のできる服装・タオル・水分補給用飲料・他 ：運動のできる室内履き ：ラケット
■定員に満たない場合は、開始月の月末まで随時受付。■参加している卓球スクールの、※の時間帯で自主練習が可能です。



SC 会員スクール・連携スクール 週間スケジュール

日	月		火		水		木		金		土
	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	
		K-11 気功 太極拳① 9:30~ 10:30	A-21 初級者 卓球 9:45~ 10:45	K-21 ジャイロ キネシス 9:30~ 10:30		K-31 スッキリ ピラティス 9:30~ 10:30		M-41 赤ちゃんと 産後ママ 10:00~ 11:00			
		K-12 気功 太極拳② 10:45~ 11:45	A-22 中級者 卓球 11:00~ 12:00	K-22 かんたん エアロ 10:45~ 11:45		K-32 フィットネス ヨーガ 10:45~ 11:45					
		M-13 いきいき 元気体操 13:15~ 14:15	A-23 初級者 卓球 13:15~ 14:15	K-23 いきいき 体幹 13:15~ 14:15	A-33 初心者 入門卓球 13:15~ 14:15	K-33 身体機能改善 エクササイズ 13:15~ 14:15		K-43 いきいき フィットネス 13:15~ 14:15	→ Re NEW	K-53 からだケア トレーニング 13:15~ 14:15	
		K-14 バランス フィットネス 14:30~ 15:30	A-24 中級者 卓球 14:30~ 15:30	K-24 いきいき 美骨盤体操 14:30~ 15:30	A-34 中級者 卓球 14:30~ 15:30	K-34 フットケア ヨーガ 14:30~ 15:30		K-44 はじめて ピラティス 14:30~ 15:30	A-54 爽やかコンピ エアロ 14:30~ 15:30		
							今期中止 キッズ 運動あそび 16:15~ 17:15				
							今期中止 キッズ トレーニング 17:00~ 18:00				
			連携スクール バスケ ジュニア 17:15~ 18:45				A-47 Jr.体幹 コーディネーション 17:45~ 18:45				
				M-28 スッキリ ピラティス 19:00~ 20:00		M-38 ボディ メンテナンス 19:00~ 20:00		K-48 はじめて スタビ 19:00~ 20:00			
				M-29 美骨盤 エクササイズ 20:15~ 21:15		M-39 リラックス ヨーガ 20:15~ 21:15		K-49 スポーツ スタビ 20:15~ 21:15			

イベント・セミナーの開催については、別途お知らせいたします。

イベント・セミナーの開催については、別途お知らせいたします。

■定員に満たないプログラムは、次期より変更になることがあります。

SC 会員スクール カレンダー

2023年 / 4月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	休館	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	大会	祝

5月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	祝	祝	祝	6
7	8	9	10	11	12	13
14	休館	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	大会			

6月						
日	月	火	水	木	金	土
				大会	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	大会	大会	21	22	23	24
25	休館	27	28	29	30	

■「施設休館日」毎月第3月曜日（6月のみ第4月曜日）
■「SC 会員スクールの日程」上記カレンダーの塗りつぶされている日はお休みです。
■「連携スクールの日程」スクール毎に異なります。別途、お問い合わせください。