

新潟市横越総合体育館  
令和2年度 自主事業計画書

事業名	1, スポーツ事業
-----	-----------

[1] 概要・目的

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。

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。

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。

[2] 事業計画

市と協議の上、以下の「スポーツ事業」を実施する。

① イベント

企画中につき未確定となります。

② セミナー

下表「ノルディックウォーキング初心者セミナー」および「ノルディックウォーキング経験者セッション」の5月および6月分の計画については、添付資料「ノルディックウォーキング初心者セミナー/経験者セッション(5月・6月)リーフレット」のとおりとする。

それ以外については計画中につき詳細は未定。

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～11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	500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～11月	1の受講者・ノルディックW経験者	14:00   15:30	200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

③ 教室

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。

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。

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。

④ 地域活動

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。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	9,700,000	—
	その他	0	—
収入合計 (A)		9,700,000	—
支出	人件費 賃金	2,085,000	—
	人件費 講師謝金	5,860,000	—
	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)		9,805,000	—
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)	※ 10円
		カラー 1枚 (A4)	※ 50円
		カラー 1枚 (A3)	※ 80円
	FAX	送信 1枚 (A3まで)	※ 50円
	電光得点板 オペレーター	1名1時間 (30分) につき	3,000円 (1,500円)
	ゴミの処分	8,000円～	別途見積
	定期券 再発行手数料	警察に紛失届を提出した場合のみ	100円
	ノルディック ウォーキング 専用ポール	1組1回 (同日) につき	400円
物品販売	体育館専用 ラインテープ	幅4cm×長さ60m (1巻)	1,250円
		幅5cm×長さ50m (1巻)	1,250円
		幅7cm×長さ50m (1巻)	1,600円
<p>※ 金額は、コンビニエンスストアの価格と同額で設定</p>			
<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</p>			

(単位：円)

	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</p>	

新潟市横越総合体育館 1F 自動販売機コーナー (3 台)

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。

[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2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、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。)

- 「施設利用時間」月～土曜日 9:00～21:30、日曜日・祝日 9:00～18:00
- 「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

2020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	17	18
19	休館	21	22	23	24	25
26	27	28	祝	30		

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

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	休館	16	17	18	19	20
21	大会	大会	24	25	26	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	17	18
19	休館	21	22	祝	祝	25
26	27	28	大会	大会	大会	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	祝	11	12	13	14	15
16	休館	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

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	18	19
20	祝	祝	休館	24	25	26
27	28	29	30			

秋 期

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	大会	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	休館	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	祝	4	5	大会	7
8	9	10	11	12	13	14
15	休館	17	18	19	20	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	18	19
20	休館	22	23	24	25	26
27	28	休館	休館	休館		

冬 期

2021年 / 1月						
日	月	火	水	木	金	土
					休館	休館
休館	4	5	6	7	8	9
10	祝	12	13	14	15	16
17	休館	19	20	21	大会	23
24/31	25	26	27	28	29	30

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	祝	12	13
14	休館	16	17	18	19	20
21	22	祝	24	25	26	27
28						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	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	31			

# SPOFIT ノルディックウォーキング セミナー

## @ 新潟市横越総合体育館 [2020年 5・6月]

### 未来ポイント対象セミナー

	① 初心者セミナー	② 経験者セッション
内容	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。	会場からスタートして、毎回コース変更しながら往復約4km屋外を歩きます。
対象	15歳以上で医師から運動を禁止されていない方	①受講者・ノルディックウォーキング経験者
定員	各回 20名	なし
時間	13:00~15:30	14:00~15:30
参加費	500円 または 3 チケット	200円 または 1 チケット
毎月日	2020年 (少雨決行)	5月18日(月) 6月6日(土)
用意	屋外でウォーキングのできる服装および靴 水分補給用飲料・タオル・季節や天候に応じた準備・他 ※レンタルポールが必要な方は、別途400円 または 2 チケット (要予約、各回先着 20名)	
会場	横越総合体育館 および 周辺屋外	
申込み方法	各回 1 回コース 来館または電話にて予約 ※ポールを持っている方は申込み不要	
申込み問合せ	新潟市横越総合体育館 新潟市江南区いぶき野1丁目1番号 TEL 025-385-4477 担当: 斎藤 奈都子	
連絡	※悪天候および悪路の場合は中止にします。 ※判断に困った場合は、当日 11 時以降にブログにて確認するかお問い合わせください。	

※チケットとは…「SPOFIT チケット」

#### ■ ノルディックウォーキングとは…

ノルディックウォーキングは、1930年代に、クロスカントリースキーの選手が夏場のトレーニングとして始めたことをきっかけに、欧州を中心に世界中で人気の高まっているフィンランド生まれのスポーツです。ポールを使うことで全身運動となり、持久力の向上、上半身や下半身に筋力強化、首や肩の動きと血行を向上させます。

#### ■ 年齢・性別・身体能力を問わず、すべての人に適しています。

○ポールの効用！負担軽減！

ポールを使用すると、通常のウォーキングに比べ、12~26%程度、膝・腰・足首・アキレス腱などへの負担が軽減されます。体重が多い方や膝・腰に不安のある方でも負担が少なく始められます。

○健康維持に効力発揮！メタボリックシンドローム対策にも！

ノルディックウォーキングは全身運動です。エネルギー消費が通常のウォーキングに比べ、平均 20%程度上昇します。ノルディックウォーキングを続けると、心肺機能の強化や、血液の循環が活発化するほか、糖尿病や高血圧といった生活習慣病予防に効果があります。

○こんな方にもおすすめです！

「ジョギングはつらいけど、ウォーキングでは物足りない」という方にピッタリの運動強度です。首や肩にかけてのコリや痛みなどある方や、手軽に何か運動を始めたい方にもおすすめです。

#### ■ 安心指導と専用ポール！

国際ノルディックウォーキング協会とその傘下の日本ノルディックフィットネス協会認定の指導者が教室を担当いたします。専用ポールも用意してお待ちしています。レンタルポールは数に限りがあるため、必ずご予約ください。



Powered by TEAM SPOFIT 新潟

[ホームページ] <http://www.spofit.jp/>

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



# 令和02年度 [2020年4月～2021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<sup>らせん</sup>漸進<sup>ぜんしん</sup>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**



お持ちの携帯端末のバーコードリーダーで読み取ってアクセスください。

**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](mailto:konan-sc@spofit.jp)  
[ホームページ] <http://www.spofit.jp/>  
[携帯対応ブログ] <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

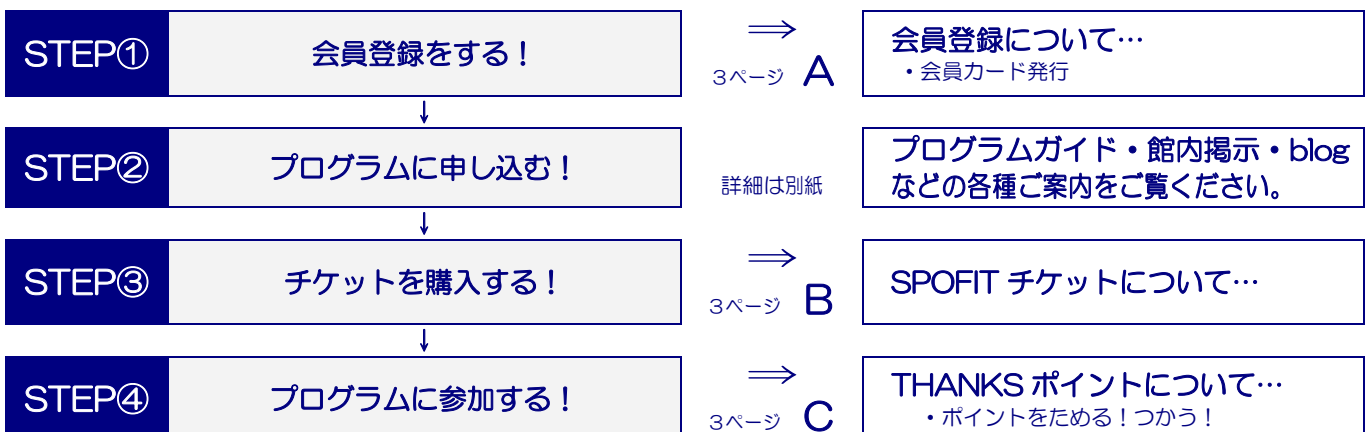
種類	内容
イベント/セミナー event / seminar	<b>対象：江南 SC 会員 および 非会員 (ビジター)</b> SC のミッションを達成するために、イベントやセミナーを開催いたします。プログラム構成方針は、4 ページの「プログラムフォーム」をご覧ください。
SC 会員スクール membership school	<b>対象：江南 SC 会員</b> 3ヶ月を1期（1部のプログラムは不定期）として年間を4期に分け、子どもから高齢者までの各ライフステージに応じたスクールを開催いたします。
パーソナルレッスン personal lesson	<b>対象：江南 SC 会員</b> 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	<b>対象：江南区のみなさん</b> 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	<b>対象：江南区のみなさん</b> 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	<b>対象：スクール・クラブごとに異なります。</b> 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	4 歳～中学生 他	新潟アルビレックスBB <a href="http://www.albirex.com/">http://www.albirex.com/</a>
チアリーディング	連携スクール イベント・セミナー 他	4 歳～高校生 他	アルビレックスチアリーダーズ <a href="http://www.albirex-cheerleaders.com/">http://www.albirex-cheerleaders.com/</a>
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	ヴァーテックス アカデミー <a href="http://www.vertex-group.co.jp/badminton/">http://www.vertex-group.co.jp/badminton/</a>
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）に直接お越しく下さい。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"> <li>■ 親子運動遊び</li> <li>基礎運動能力の向上</li> <li>危険察知および回避能力</li> <li>学習過程の重要性</li> <li>保護者への働きかけ</li> <li>子育て支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〔乳児/幼児期(前/後期)プログラム提供〕</li> <li>「運動遊びで育つ! 幼児期の基礎運動能力」</li> <li>by NPO 法人 新潟フィットネス・サポート</li> <li>〔セミナー・イベント・スクール〕</li> <li>親子運動遊び・子育て支援</li> <li>〔フィランソロビー活動〕</li> <li>子育て支援センター・保育園での活動</li> </ul>
	幼児前期		
	6歳		
	幼児後期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 幼児運動遊び</li> <li>子どもの体力向上</li> <li>危険察知および回避能力</li> <li>学習過程の習得</li> <li>プレゴールデンエイジの活動量低下の防止</li> <li>スポーツ活動への働きかけと意欲向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〔スクール〕</li> <li>キッズ対象教室</li> <li>〔セミナー・イベント〕</li> <li>親子運動遊び・子育て支援</li> <li>〔フィランソロビー活動〕</li> <li>小学校での水泳指導ボランティア活動</li> </ul>
	9歳		
	少年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ スポーツ</li> <li>地域スポーツ団体の活動支援システム</li> <li>選択肢増加(特に女児)への働きかけ</li> <li>参加率向上への取り組み</li> <li>こどもの体力向上</li> <li>情報の集約と提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〔スクール〕</li> <li>ジュニアスポーツ選手対象教室</li> <li>〔セミナー・イベント〕</li> <li>スポーツ活動支援・主催大会</li> <li>〔活動支援〕</li> <li>連携スクール・クラブ</li> </ul>
15歳			
おとなプログラム	青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ フィットネス&amp;スポーツ</li> <li>スキルの習得と趣味の実践</li> <li>機会づくりときっかけづくり</li> <li>参加率の向上への取り組み</li> <li>継続実施に向けたサポート</li> <li>情報の集約と提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〔スクール〕</li> <li>スポーツとフィットネス関連教室</li> <li>〔セミナー・イベント〕</li> <li>スポーツ・フィットネス活動支援</li> <li>〔活動支援〕</li> <li>連携スクール・クラブ</li> </ul>
	壮年期		
	中年前期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 生活習慣病予防フィットネス</li> <li>効果と安全を満たす指導の実践</li> <li>活動時のリスクマネジメント管理</li> <li>エビデンスの更新</li> <li>行動変容を促す指導とシステム</li> <li>情報の提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〔スクール〕</li> <li>フィットネス関連教室</li> <li>〔セミナー〕</li> <li>生活習慣病予防に関する地域活動</li> </ul>
	中年後期		
	高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 介護予防フィットネス</li> <li>生活習慣病予防との相違点に関する周知</li> <li>運動を中心とした1次予防の実践と指導</li> <li>機会づくりときっかけづくり</li> <li>下肢を中心としたサルコペニア予防</li> <li>自己効力感を高める働きかけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〔スクール〕</li> <li>「いきいき」シリーズ</li> <li>〔セミナー・イベント〕</li> <li>「わくわく」教室会員との交流</li> <li>1次予防に関する地域活動</li> <li>介護予防運動指導員養成コース</li> <li>〔研究〕</li> <li>2次予防への取り組みと SC の有効活用</li> </ul>

# 2020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4日（水）午前9時00分より（先着順）

## Information

### ■ NEW

「はじめての!ピラティス（火曜：夜）」 「背骨・骨盤調整エクササイズ（火曜：夜）」  
「しなやかボディ!メンテナンス（水曜：夜）」 「リラックス・ヨガ（水曜：夜）」

### ■ 曜日・時間変更

「気功太極拳（木曜：午前）」

### ■ 4月上旬頃 新規申し込み受付開始予定（詳細はお問い合わせください）

「キッズ運動あそび（木曜：夕方）」 「キッズトレーニング（木曜：夕方）」

日程：5/14・21・28、6/4・11・18・25、7/2

### ■ SC 会員スクールの特徴

- ① 会員登録（会員証発行）のみで、プログラム参加手続きは **簡単!**（会員NOと名前を伝えるだけ）
- ② 費用は参加した分だけで **無駄なし!**（欠席した分の費用は不要）
- ③ チケットのまとめ買いで **さらにお得!**（お友達同士でまとめ買いもできます）
- ④ 期毎に皆勤された方には、サンクスポイントの贈呈の **特典あり!**



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



お持ちの携帯端末のバーコードリーダーで読み取ってアクセスください。

**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](mailto:konan-sc@spofit.jp)

[ホームページ] <http://www.spofit.jp/>

[携帯対応ブログ] <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

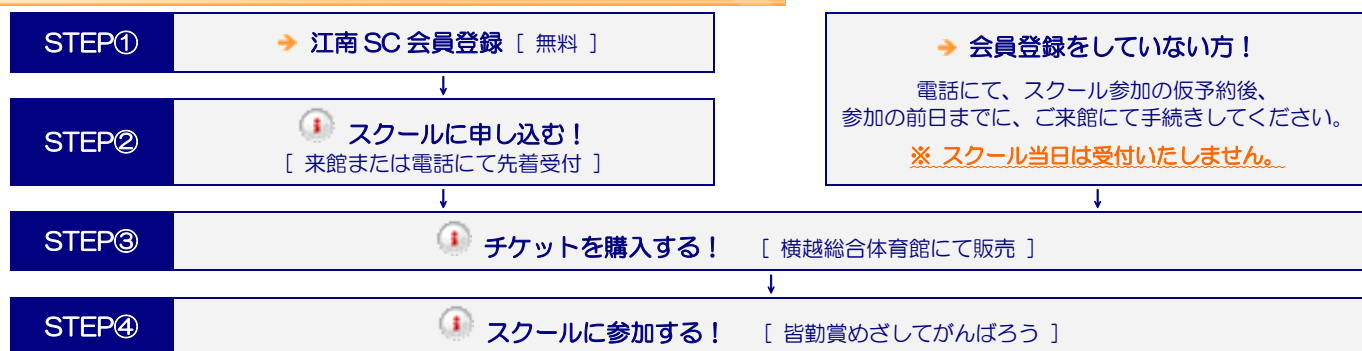
- SC 会員スクール (通年 4 期 : 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月)
 イベント / セミナー  
 パーソナルレッスン
 地域社会貢献活動
 出前活動
 連携スクール・クラブ

■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 へお問い合わせしてく 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)

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

### こども / 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 10組	木曜日 10:00～11:00	4枚/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
A-45 	<b>5月14日スタート～7月2日まで</b> 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3P)	住安 勉 長谷川佳小里
A-46 	<b>5月14日スタート～7月2日まで</b> 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3P)	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 30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	はじめての! 気功太極拳	初心者の方を対象に気功と太極拳の基礎を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) 30人	月曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	見田 節子
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。	15歳以上 (中学生を除く) 23人	火曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
K-22 	かんたん! エアロビクス	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) 30人	火曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
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 30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！ 背骨・骨盤調整エクササイズ	身体の中心からしなやかな動きを取り戻し歪みを整えるクラス。	中高齢者 35人	火曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
M-28	<b>NEW</b> 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23人	火曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
M-29	<b>NEW</b> 背骨・骨盤調整エクササイズ	身体の中心からしなやかな動きを取り戻し歪みを整えるクラス。		火曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
K-31	ハワイアン・フラ初級	フラ入門！ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本動作の習得をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各35人	水曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	藤田 佳子
K-32	ハワイアン・フラ中級	フラの基本動作を習得した方のステップアップクラス。		水曜日 10:45～11:45	5枚/回 (皆勤5P)	藤田 佳子
M-33	 イスで足腰元気体操	認知症予防や身体の機能維持・改善をめざすクラス。	65歳以上 15人	水曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史
K-34	はじめての！バランスボール	バランスボールやストレッチボールを使って、姿勢と体型を整えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 25人	水曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史
M-38	<b>NEW</b> 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23人	水曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤あゆみ
M-39	<b>NEW</b> 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ーガクラス。		水曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤あゆみ
K-42	<b>曜日・時間変更</b> 気功太極拳	基礎の復習とさらにステップアップをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	木曜日 11:15～12:15	4枚/回 (皆勤4P)	見田 節子
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 30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30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	 ボディケア& リズムエクササイズ	ストレッチ・筋トレ・有酸素運動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	 ソフトエアロピクス	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) 50人	金曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)
K-58	アクティブ・ヨーガ	現代風にアレンジした老若男女を問わない「パワーヨーガ」の進化系クラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各30人	金曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	橋本 浩司
K-59	 ファइटニングエアロ	エアロピクスにキックやパンチを取り入れたエクササイズクラス。		金曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	橋本 浩司
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。		火曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	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
A-24				火曜日 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 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	剣道場
		K-11 はじめての 気功太極拳 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 ハワイアン フラ初級 9:30～ 10:30		M-41 赤ちゃんと 産後ママ 10:00～ 11:00			
			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 ハワイアン フラ中級 10:45～ 11:45	→ 曜日・時間 変更	K-42 気功 太極拳 11:15～ 12:15			
			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	M-33 イスで 元気体操 13:15～ 14:15		K-43 いきいき フィットネス 13:15～ 14:15		K-53 ボディケア &リズム 13:15～ 14:15	
			A-24 上級者 卓球 14:30～ 15:30	K-24 いきいき 背骨・骨盤 14:30～ 15:30	A-34 中級者 卓球 14:30～ 15:30	K-34 バランス ボール 14:30～ 15:30		K-44 はじめて ピラティス 14:30～ 15:30	A-54 ソフト エアロ 14:30～ 15:30		
							A-45 キッズ 運動あそび 16:15～ 17:15	← 5月14日 開講予定			
							A-46 キッズ トレーニング 17:00～ 18:00	← 5月14日 開講予定			
			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				
			NEW→	M-28 はじめて ピラティス 19:00～ 20:00	NEW→	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		K-58 アクティブ ヨーガ 19:00～ 20:00	
			NEW→	M-29 背骨 骨盤調整 20:15～ 21:15	NEW→	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		K-59 ファイティング エアロ 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

2020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	17	18
19	休館	21	22	23	24	25
26	27	28	祝	30		

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

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	休館	16	17	18	19	20
21	大会	大会	24	25	26	27
28	29	30				

- 塗りつぶされている日は「スクール休み」となります。
- 5月4日は祝日開催となります。
- 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。
- イベント・セミナーは、「スクール休み」を中心に開催いたします。
- 「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。