

平成28年度 黒埼地区総合体育館 スポーツ教室開催一覧

18 教室 445 コマ 1イベント(善久庭球場)

教室名	期	日程															曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	内容	会場
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮									
1 ヨガ1	春	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24						金	9:30~10:30	木村 智恵子	10	15歳以上 (中学生は除く)	各40名	4,000	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも気持ちよくヨガの基本の練習が出来ます。	剣道場
	夏	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23							10		4,000					
	秋	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16							10		4,000					
	冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17							10		4,000					
2 ヨガ2	春	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24						金	10:45~11:45	木村 智恵子	10	15歳以上 (中学生は除く)	各40名	4,000	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも気持ちよくヨガの基本の練習が出来ます。	剣道場
	夏	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23							10		4,000					
	秋	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16							10		4,000					
	冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17							10		4,000					
3 ヨガ(夜)	春	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	木	19:00~20:00	小林 サユリ	15	15歳以上 (中学生は除く)	各18名	6,000	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも気持ちよくヨガの基本の練習が出来ます。	会議室
	秋	9/8	9/15	9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1							10		4,000					
	冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16							10		4,000					
4 ルーシーダットン(朝)	春	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	7/11						月	10:00~11:00	大津 ひとみ	10	15歳以上 (中学生は除く)	各18名	4,000	身体の歪みを整える、タイ式のヨガ。誰でも気持ちよく練習が出来ます。	会議室
	秋	8/29	9/12	9/26	10/17	10/24	10/31	11/14	11/21	11/28	12/12							10		4,000					
	冬	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27												5		2,000					
5 ルーシーダットン(夜)	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22						水	19:00~20:00	大津 ひとみ	10	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	4,000	身体の歪みを整える、タイ式のヨガ。誰でも気持ちよく練習が出来ます。	剣道場
	秋	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9							10		4,000					
	冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15							10		4,000					
6 バレトン	春	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23						木	10:00~11:00	松田 郁美	10	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	4,000	ニューヨーク発のフィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた動きで、汗をかける有酸素トレーニングです。	剣道場
	秋	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24							10		4,000					
	冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16							10		4,000					
7 骨盤ヨガ	春	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23						木	11:15~12:15	松田 郁美	10	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	4,000 (1回券 600)	骨盤を中心に身体全体の調整を行います。身体の歪みを整えて美しい身体づくりを目指します。	剣道場
	秋	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24							10		4,000 (1回券 600)					
	冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16							10		4,000 (1回券 600)					
8 骨盤ヨガ 無料体験会	春	4/7																		1		無料			
9 ピラティス(夜)	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28						火	19:00~20:00	長谷川 美帆	10	15歳以上 (中学生は除く)	各40名	4,000	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	剣道場
	秋	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8							10		4,000					
	冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14							10		4,000					
10 ステップエクササイズ	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28						火	11:30~12:15	榮 恵美	10	15歳以上 (中学生は除く)	各25名	4,000 (1回券 600)	ステップ台と呼ばれる踏み台を使って、音楽に合わせてながら身体に無理な負荷をかけずに昇降運動を行うエクササイズです。	剣道場
	秋	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8							10		4,000 (1回券 600)					
	冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14							10		4,000 (1回券 600)					
11 ステップエクササイズ 無料体験会	春	4/5																		1		無料			
12 ヨガリズムエクササイズ	春	4/15	5/6	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8						金	13:30~15:00	小林 サユリ	10	15歳以上 (中学生は除く)	各18名	4,000	ヨガの動きで体のしなやかさ、柔軟性の向上を目指し、リズムを取り入れた動きで有酸素運動も行います。	会議室
	秋	9/9	9/16	9/23	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18							10		4,000					
	冬	1/6	1/13	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17							10		4,000					
13 エアロビクス	春	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13											月	19:00~20:00	宮崎 広美	5	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	2,000 (1回券 600)	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しながら、脂肪燃焼しましょう。	剣道場
	秋	9/12	9/26	10/17	10/24	10/31												5		2,000 (1回券 600)					
	冬	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27												5		2,000 (1回券 600)					
14 やさしい健康	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28						火	10:00~11:00	榮 恵美	10	60歳以上の方	各40名	1,500	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。無理のない動きで楽しく運動が出来ます。	体育室1 / 2
	秋	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8							10		1,500					
	冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14							10		1,500					
15 いきいき健康	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22						水	13:45~14:45	榮 恵美	10	50歳以上の方	各30名	2,000	ウォーキング、レクリエーションなどの軽運動で楽しく健康の維持増進を図ります。	体育室1 / 2
	秋	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9							10		2,000					
	冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15							10		2,000					
16 太極拳	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27	水	9:30~11:00	石井 直	15	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	4,500	伸びやかで大きく、ゆったりとした動きで健康的な体を目指します。	剣道場
	秋	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7				15			4,500		
17 ジャイロキネシス(各回単発開催)	夏	7/12	7/19	7/26													火	19:00~20:00	樋口 千鶴	3	15歳以上 (中学生は除く)	各回25名	各回400	身体の軸となる骨盤、背骨を様々な方向に動かしながら調整し、ストレッチ・トレーニングするエクササイズです。	剣道場
	秋	12/6	12/13	12/20																3			各回400		
18 親子で遊ぼう(各回単発開催)	春	4/9	5/14	6/18													土	10:00~11:00	古俣 敏則	3	未就学児とその保護者	各回25組	各回300 (保護者のみ)	ボール等の道具を使いながら、親子で楽しく遊ぶことが出来ます。同じ年代の子を持つ親同士のコミュニケーションの場として最適です。	体育室
	夏	7/16	8/27																	2			各回300 (保護者のみ)		
	秋	9/24	10/22	11/26	12/24															4			各回300 (保護者のみ)		
	冬	1/14	2/18	3/18																3			各回300 (保護者のみ)		
イベント	キッズソフトテニス体験																		新潟市ソフトテニス協会	1	テニスの経験のない小学校高学年	20名	1,000	小学生の初心者を対象とする、ソフトテニスの体験型イベントです。初心者でも気軽に楽しく参加できるような内容になります。	善久庭球場