

2015年 04月～06月 [春期] 「西蒲SC」プログラムガイド

@ 西川総合体育館

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「西蒲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

■ 移動

「いきいき！美・骨盤体操（木曜：午前）」「バランスボール de エクササイズ（木曜：午後）」
「体幹ピラティス（金曜：午後）」「足裏・ふくらはぎリラックス（金曜：午後）」

■ Re NEW

「太極拳（二十四式）後半（水曜：午後）」※ネーミング変更
「Jr.体幹&コーディネーショントレーニング（水曜：午後）」※ネーミング変更

■ 終了

「リフォーム・コンディショニング（木曜：午前）」

■ 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!**



[西蒲SC]
SPOFIT 新潟西蒲スポーツクラブ
Powered by TEAM SPOFIT



BLOG QR

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 新潟西蒲スポーツクラブ [西蒲SC]

〒959-0411 新潟市西蒲区善光寺 369 番地 1
新潟市西川総合体育館

☎ 0256-78-7258 📠 0256-78-7259

[クラブメール] nishikan-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/>

新潟市西川総合体育館指定管理者：西蒲スポーツ振興グループ

西蒲 SC プログラム

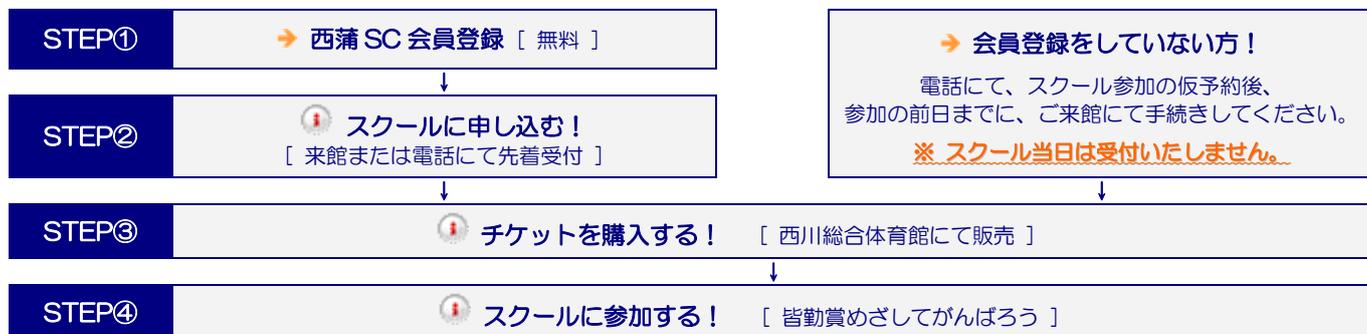
- SC 会員スクール (通年 4 期: 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月)
- イベント / セミナー
- パーソナルレッスン
- 地域社会貢献活動
- 出前活動
- 連携スクール・クラブ

■詳細については、別紙「西蒲 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-25 | バスケットボール キッズクラス (年中児～小学1年生) | 火曜日 16:30～17:30 | 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/ ☎ 025-225-0005 |
| A-26 | バスケットボール ジュニアクラス (小学2・3年生) | | | |
| A-27 | バスケットボール チャレンジクラス (小学4～6年生) | 火曜日 17:45～18:45 | | |
| A-28 | バスケットボール 中学生クラス (中学生) | 火曜日 19:00～20:00 | | |

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 |
|------|-------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------|----------------|-------|
| T-31 | 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しと産後ママの 体の引締めを目的としたクラス。 (親子個々に会員登録) | 生後3ヶ月～1歳6ヶ月 の乳児とその母親 15組 | 水曜日 9:30～10:30 | 4枚/回 (皆勤3P) | 渋谷百合子 |
| T-32 | 1・2歳! よちよち親子体操 | 子どもの身体能力を向上させ健やかな身 体を育てていく、親子で楽しめるクラス。 (親子個々に会員登録) | 1歳6ヶ月～2歳11ヶ月 の幼児とその母親 15組 | 水曜日 11:00～12:00 | 4枚/回 (皆勤3P) | 渋谷百合子 |
| T-37 | ReNEW 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 20人 | 水曜日 17:30～18:30 | 4枚/回 (皆勤3P) | 飯沼修 |

おとな

| NO | 名称 | ガイドライン | 定員 | 曜日・時間 | チケット | 担当 |
|------|-------------------------|---|-----------------------------|--------------------|----------------|-------|
| T-11 | ママ!ピラティス | 楽しみながら、産後の体型・体調を整え ていくクラス。(託児所無:未就園児同伴可) | 産後1ヶ月検診で 運動許可の方から 20人 | 月曜日 9:30～10:30 | 4枚/回 (皆勤4P) | 斎藤 紀子 |
| T-12 | はじめての!ピラティス | ピラティスの基礎の習得と、姿勢を整え、 腰痛・肩痛の予防改善をめざすクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 各30人 | 月曜日 10:45～11:45 | 4枚/回 (皆勤4P) | 斎藤 紀子 |
| T-13 | フィットネス・ヨガ | 「パワーヨガ」をアレンジした、流れ るような一連の動作でおこなうクラス。 | | 月曜日 13:15～14:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 渡部美佐子 |
| T-14 | リラックス・ヨガ | ゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズで柔 軟性を高め心と身体を整えていくクラス。 | | 月曜日 14:30～15:30 | 4枚/回 (皆勤4P) | 渡部美佐子 |
| T-18 | はじめての! エアロ&コンディショニング | 前半エアロ、後半筋トレ・ストレッチなど で代謝のよい身体づくりをめざすクラス。 | | 月曜日 19:00～20:00 | 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 |
|------|----------------------------------|---|---------------------------|------------------------------------|----------------|-------|
| T-19 | 体幹ピラティス | 深い呼吸と簡単なポーズで体幹の筋肉を刺激し、身体全体を整えていくクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 各30人 | 月曜日 20:15～21:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 樋口 千鶴 |
| T-23 | 65歳からの！足腰元気体操 | 年齢にともなう体力低下の予防や健脚度向上をめざすクラス。 | 65歳以上 15人 | 火曜日 13:15～14:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 斎藤佐絵子 |
| T-24 | 午後のソフトエアロ | ローインパクト（跳んだり・跳ねたりしない）で足腰への負担の少ないクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 各30人 | 火曜日 14:30～15:30 | 4枚/回 (皆勤4P) | 斎藤佐絵子 |
| T-28 | フィットネス・ヨガ | 「パワーヨガ」をアレンジした、流れるような一連の動作でおこなうクラス。 | | 火曜日 19:00～20:00 | 4枚/回 (皆勤4P) | 渡部美佐子 |
| T-29 | リラックス・ヨガ | ゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズで柔軟性を高め心と身体を整えていくクラス。 | | 火曜日 20:15～21:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 渡部美佐子 |
| T-33 | はじめての！太極拳 | 初心者の方を対象に太極拳の基礎を楽しみながら習得をめざすクラス。 | | 水曜日 13:15～14:15 | 4枚/回 (皆勤3P) | 昆 充 芳 |
| T-34 | ReNEW 太極拳（二十四式）後半 | 基礎の復習とさらにステップアップをめざすクラス。 | | 水曜日 14:30～15:30 | 4枚/回 (皆勤3P) | 昆 充 芳 |
| T-38 | はじめての！スタビライゼーション | 体幹部のアウトター・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。 | | 水曜日 19:00～20:00 | 4枚/回 (皆勤3P) | 飯 沼 修 |
| T-39 | 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のトレーニングクラス。 | | 水曜日 20:15～21:15 | 4枚/回 (皆勤3P) | 飯 沼 修 |
| T-41 | いきいき！スタビライゼーション | 姿勢を整え、腰痛・肩痛・転倒骨折・失禁の予防と健脚度向上をめざすクラス。 | 中高齢者 30人 | 木曜日 9:30～10:30 | 4枚/回 (皆勤4P) | 風間 敬子 |
| T-42 | 移動 いきいき！美・骨盤体操 | ゆったりとした呼吸法を取り入れ身体の歪みを整えるボディメンテナンスクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 各30人 | 木曜日 10:45～11:45 | 4枚/回 (皆勤4P) | 風間 敬子 |
| T-43 | 移動 バランスボール de エクササイズ | 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。 | | 木曜日 13:15～14:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 風間 敬子 |
| T-43 | 計画中 | — | — | 木曜日 14:30～15:30 | 一枚/回 (皆勤1P) | — |
| T-48 | 夜のソフトエアロ | ローインパクト（跳んだり・跳ねたりしない）で足腰への負担の少ないクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 各30人 | 木曜日 19:00～20:00 | 4枚/回 (皆勤4P) | 斎藤佐絵子 |
| T-49 | かんたん！コンビネーションエアロ | 慣れてきた方を対象に動きのバリエーションを楽しむクラス。 | | 木曜日 20:15～21:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 斎藤佐絵子 |
| T-51 | いきいき！健康体操 | フットセラピー・身体調整・筋力などで健康的な身体づくりをめざすクラス。 | 中高齢者 30人 | 金曜日 9:30～10:30 | 4枚/回 (皆勤4P) | 堀澤 妙子 |
| T-52 | 午前のソフトエアロ | ローインパクト（跳んだり・跳ねたりしない）で足腰への負担の少ないクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 各30人 | 金曜日 10:45～11:45 | 4枚/回 (皆勤4P) | 堀澤 妙子 |
| T-53 | 移動 体幹ピラティス | 深い呼吸と簡単なポーズで体幹の筋肉を刺激し、身体全体を整えていくクラス。 | | 金曜日 13:15～14:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 小山真矢子 |
| T-54 | 移動 足裏・ふくらはぎリラックス (バスタオル持参) | 足裏やふくらはぎのセルフマッサージを中心に疲れやこわばった身体をほぐすクラス。 | | 金曜日 14:30～15:30 | 5枚/回 (皆勤5P) | 小山真矢子 |
| T-58 | 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。 | | 金曜日 19:00～20:00 | 4枚/回 (皆勤4P) | 松本奈美子 |
| T-59 | 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。 | | 金曜日 20:15～21:15 | 5枚/回 (皆勤5P) | 松本奈美子 |
| A-41 | 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 | 木曜日 9:30～10:30 ※10:30～11:45 | 5枚/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-43 | 初級者卓球 | 少しなれた方を対象に基本動作を連続で打つことをめざすクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 各12人 | 木曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30 | 5枚/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-42 | 中級者卓球 | 基本的な動作ができる方を対象にワンポイントアドバイスで上達をめざすクラス。 | | 木曜日 10:45～11:45 ※9:30～10:45 | 5枚/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-44 | | | | 木曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30 | 5枚/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-51 | 計画中 卓球 | — | — | 金曜日 9:30～10:30 ※10:30～11:45 | 一枚/回 (皆勤1P) | 小林 亜希 |
| A-52 | 計画中 卓球 | — | — | 金曜日 10:45～11:45 ※9:30～10:45 | 一枚/回 (皆勤1P) | 小林 亜希 |
| A-53 | 計画中 卓球 | — | — | 金曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30 | 一枚/回 (皆勤1P) | 小林 亜希 |
| A-54 | 計画中 卓球 | — | — | 金曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30 | 一枚/回 (皆勤1P) | 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 | 多目的ルーム | アリーナ | 多目的ルーム | アリーナ | 多目的ルーム | アリーナ | 多目的ルーム | アリーナ | 多目的ルーム | | |
| 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。 | | T-11 ママ ピラティス 9:30~ 10:30 | | | | T-31 赤ちゃんと 産後ママ 9:30~ 10:30 | A-41 初心者 入門卓球 9:30~ 10:30 | T-41 いきいき スタビ 9:30~ 10:30 | 計画中 卓球 | T-51 いきいき 健康体操 9:30~ 10:30 | 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。 | |
| | | T-12 はじめて ピラティス 10:45~ 11:45 | | | | T-32 1・2歳 親子体操 11:00~ 12:00 | A-42 中級者 卓球 10:45~ 11:45 | 移動T-42 いきいき 美骨盤体操 10:45~ 11:45 | 計画中 卓球 | T-52 午前の ソフトエアロ 10:45~ 11:45 | | |
| | | T-13 フィットネス ヨガ 13:15~ 14:15 | | T-23 足腰 元気体操 13:15~ 14:15 | | T-33 はじめて 太極拳 13:15~ 14:15 | A-43 初級者 卓球 13:15~ 14:15 | 移動T-43 バランス ボール 13:15~ 14:15 | 計画中 卓球 | 移動T-53 体幹 ピラティス 13:15~ 14:15 | | |
| | | T-14 リラックス ヨガ 14:30~ 15:30 | | T-24 午後の ソフトエアロ 14:30~ 15:30 | ReNEW → | T-34 太極拳 (二十四式後半) 14:30~ 15:30 | A-44 中級者 卓球 14:30~ 15:30 | 計画中 | 計画中 卓球 | 移動T-54 足裏くらはざり リラックス 14:30~ 15:30 | | |
| | | | 連携スクール バスケ キッズ 16:30~ 17:30 | | | | | | | | | |
| | | | 連携スクール バスケ ジュニア 16:30~ 17:30 | | | | | | | | | |
| | | | 連携スクール バスケ チャレンジ 17:45~ 18:45 | | ReNEW → | T-37 Jr.体幹& コーディネーション 17:30~ 18:30 | | | | | | |
| | | T-18 エアロ コーディネィング 19:00~ 20:00 | 連携スクール バスケ 中学生 19:00~ 20:00 | T-28 フィットネス ヨガ 19:00~ 20:00 | | T-38 はじめて スタビ 19:00~ 20:00 | | T-48 夜の ソフトエアロ 19:00~ 20:00 | | T-58 ハワイアン フラ初級 19:00~ 20:00 | | |
| | | T-19 体幹 ピラティス 20:15~ 21:15 | | T-29 リラックス ヨガ 20:15~ 21:15 | | T-39 スポーツ スタビ 20:15~ 21:15 | | T-49 コンビネーション エアロ 20:15~ 21:15 | | T-59 ハワイアン フラ中級 20:15~ 21:15 | | |

■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

| 2015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 | ⑳ | 21 | 22 | 23 | 大会 | 25 |
| 26 | 大会 | 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 | 18 | 19 | ㉑ | 21 | 22 | 23 |
| 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| 6月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 大会 | 大会 | 大会 | 大会 | 大会 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | ⑩ | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

- 「施設維持管理作業日」土曜日・日曜日・祝日を除く、毎月⑩日と㉑日は17時開館となります。
- 「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。
- 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。