

新潟市西川総合体育館  
令和5年度 自主事業計画書

事業名	1, スポーツ事業		
<p><b>[1] 概要・目的</b></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 新潟西蒲スポーツクラブ（西蒲 SC）」という呼称で活動する。</p> <p>西蒲 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><b>[2] 事業計画</b></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 企画中につき未確定となります。</p> <p>② セミナー 企画中につき未確定となります。</p> <p>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「西蒲 SCのご案内」「春期 西蒲 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。</p> <p>④ 地域活動 西蒲 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。</p>			
<p><b>[3] 収支計画</b></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	参加費	8, 820, 000	—
	その他	0	—
収入合計 (A)		8, 820, 000	—

支出	人件費 賃金	1,800,000	—
	人件費 講師謝金	4,800,000	—
	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	300,000	—
	雑費	6,000	—
	施設使用料費	1,500,000	—
	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)		8,820,000	—
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。

【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
-----	-----------

[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「サービス事業」を実施する。

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。

[2] 事業計画

市と協議の上、以下の「サービス事業」を実施する。

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 定期券	8,800円～	別途見積
有料レンタル	業務用 石油ストーブ	1台1時間 (30分) につき	440円 (220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	550円
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

[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	有料サービス	12,000	—
	レンタル料	24,000	—
	物品販売料	24,000	—
	その他	0	—
収入合計 (A)		60,000	—

【HP 公開用】事業計画書

支出	仕入原価費 有料サービス	12,000	—
	仕入原価費 レンタル料	24,000	—
	仕入原価費 物品販売料	24,000	—
	その他	0	—
	提案により指定管理業務会計に充てる経費 ※1	0	—
支出合計 (B)		60,000	—
内訳	差引 (C = A - B)	0	—
	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。

令和5年度 西川総合体育館 年間カレンダー / 西蒲SC会員スクール カレンダー

- 「施設休館日」12月29日～1月3日
- 「施設維持管理作業日」土曜日・日曜日・祝日を除く、毎月⑩日・⑳日は17時開館となります。  
(※ただし、3月㉑日は17時開館となります。)
- 「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	17	18	19	⑳	21	22
23/30	24	25	26	27	28	祝

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	祝	祝	祝	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	31			

6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	大会	⑳	21	22	23	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	祝	18	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	21	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	19	⑳	21	22	祝
24	25	26	27	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	16	17	18	19	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	6	7	8	9	⑩	11
12	13	14	15	16	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	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	15	16	17	18	大会	20
21	22	23	24	25	26	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	19	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	18	19	祝	㉑	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

# 令和05年度 [2023年4月～2024年3月] 「西蒲SC」のご案内 @ 西川総合体育館 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。

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



ブログ

**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](mailto:nishikan-sc@spofit.jp)  
[ホームページ] <http://www.spofit.jp/>  
[ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>

新潟市西川総合体育館指定管理者：西川総合体育館運営グループ

↓西蒲 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。

## 西蒲 SC プログラムの種類

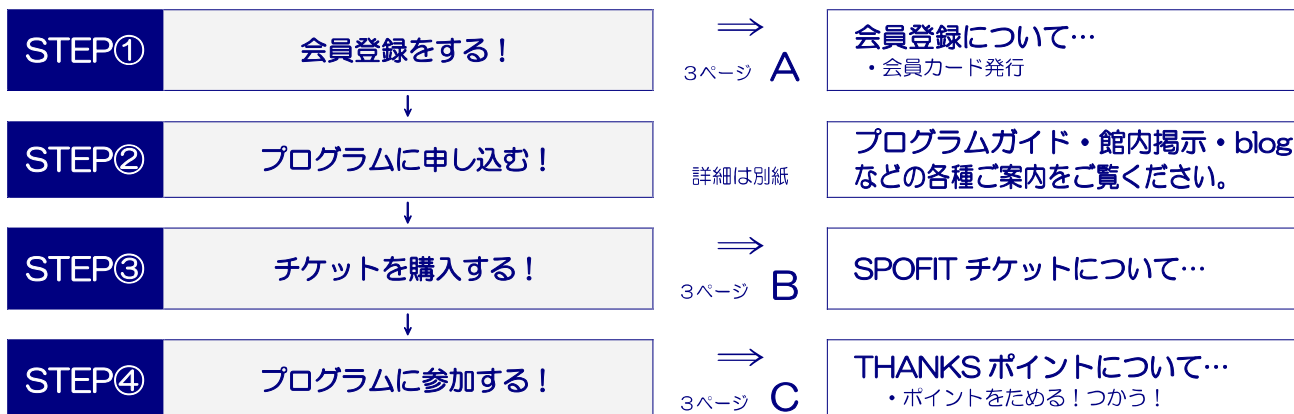
種類	内容
イベント/セミナー event / seminar	<b>対象：西蒲 SC 会員 および 非会員 (ビジター)</b> SC のミッションを達成するために、イベントやセミナーを開催いたします。プログラム構成方針は、4 ページの「プログラムフォーム」をご覧ください。
SC 会員スクール membership school	<b>対象：西蒲 SC 会員</b> 3ヶ月を1期（1部のプログラムは不定期）として年間を4期に分け、子どもから高齢者までの各ライフステージに応じたスクールを開催いたします。
パーソナルレッスン personal lesson	<b>対象：西蒲 SC 会員</b> 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：西蒲区のみなさん</b> 西蒲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、開催日の 40 日前までにお問い合わせください。
地域社会貢献活動 philanthropy activity	<b>対象：西蒲区のみなさん</b> 西蒲 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
Jr.スポーツ競技	連携スクール イベント・セミナー 他	小学生～中学生 他	西蒲区スポーツ協会 <a href="http://nishikan-sports.com/">http://nishikan-sports.com/</a>
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 <a href="http://www.albirex.com/">http://www.albirex.com/</a>
チアリーダー	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 <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	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。

## 西蒲 SC 会員プログラム参加までのながれ



## A：西蒲 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。
- 西川総合体育館内の SC 事務所 (以下、SC 事務所) に直接お越しください。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はいたしません。





↓西蒲 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]

- 西蒲 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、新潟市西川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]

- 「西蒲 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>	[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		
	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>フ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>	[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
	9歳		
	少年期		
15歳	<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(特に女兒)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>	[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	
青年期			
壮年期			
おとなプログラム	中年前期	<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>	[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
	中年後期		
	高齢期	<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>	[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
	高齢期		

# 2023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** 2月22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。



ブログ

## 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](mailto:nishikan-sc@spofit.jp)  
[ホームページ] <http://www.spofit.jp/>  
[ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>

新潟市西川総合体育館指定管理者：西川総合体育館運営グループ

## 西蒲 SC プログラム

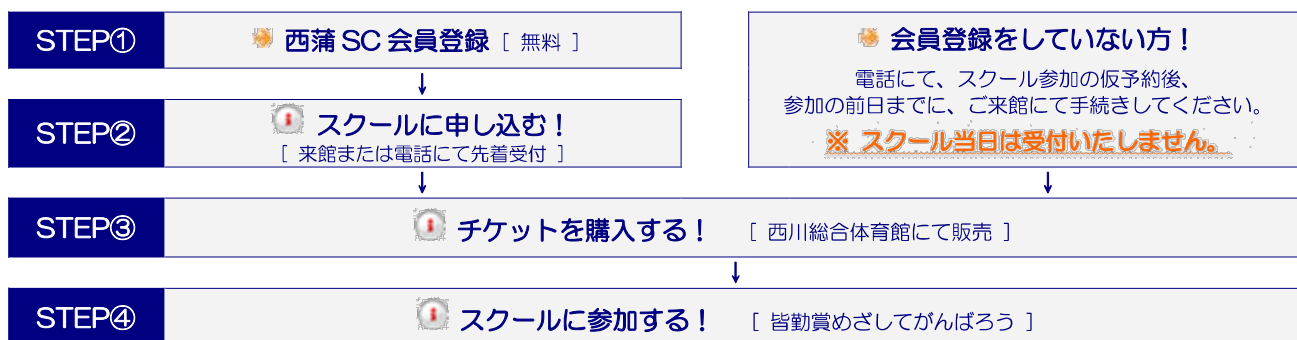
- SC 会員スクール (通年 4 期: 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月) イベント / セミナー  
 パーソナルレッスン 地域社会貢献活動 出前活動 連携スクール・クラブ

■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-18	バスケットボール ユースチームクラス (中学生)	月曜日 18:00～21:30	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/ ☎ 025-201-5510
A-25	バスケットボール キッズクラス (4 歳～小学 1 年生)	火曜日 16:35～17:35		
A-26	バスケットボール ジュニアクラス (小学 2・3 年生)	火曜日 17:45～18:45		
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 19:00～21:30		
A-28	バスケットボール 中学生クラス (中学生)	水曜日 19:00～21:00		
A-38	チアダンス Jr チア大会選抜クラス	木曜日 16:00～16:50		アルビレックスチアリーダーズ http://www.albirex-cheerleaders.com/ ☎ 025-246-8857
T-45	チアダンス フレックス (3 歳半～6 歳)	木曜日 16:55～17:45		
T-46	チアダンス キッズクラス (小学 1～3 年生)	木曜日 17:45～18:35		
T-47	チアダンス ステップクラス (小学 4 年生～高校生)			

## 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

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-32 ※	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 20 組	水曜日 10:45～11:45	4 枚/回 (皆勤 4P)	渋谷百合子
A-37	Jr. 体幹&コーディネーション トレーニング	体幹を鍛え、スポーツ・成長障害の予防や運動神経の向上をめざすクラス。	小学 3 年～中学生 25 人	水曜日 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
T-11	フランクリンメソッド&ピラティス	ピラティスの導入として身体本来の動きを知り、機能維持・改善をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 25人	月曜日 9:30~10:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤 紀子
T-12	姿勢改善!ピラティス	ピラティスの効果をより感じていただくためのステップアップクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各27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	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。		月曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
T-14	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。		月曜日 14:30~15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
T-18	 かんたん!エアロ&ピラティス	エアロ・ピラティスで身体全体を整え、代謝向上をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 25人	月曜日 19:00~20:00	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
T-19	シャイロキネシス	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) 20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。	高齢者 15人	火曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-24	 ソフトエアロピクス	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) 25人	火曜日 14:30~15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-28	アクティブ・ヨガ	現代風にアレンジした若者男女を問わない「パワー・ヨガ」の進化系クラス。	15歳以上 (中学生を除く) 27人	火曜日 19:00~20:00	4枚/回 (皆勤4P)	橋本 浩司
T-29	 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。	15歳以上 (中学生を除く) 25人	火曜日 20:15~21:15	4枚/回 (皆勤4P)	橋本 浩司
T-31	<b>Re NEW</b> からだケア&トレーニング	筋トレ・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。	15歳以上 (中学生を除く) 各27人	水曜日 9:30~10:30	4枚/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
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4P)	昆 充芳
T-34	 太極拳(二十四式)	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4P)	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4P)	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めのトレーニングクラス。		水曜日 20:15~21:15	4枚/回 (皆勤4P)	飯沼 修
T-41	ストレッチングヨガ	ヨガの要素を取り入れたストレッチで疲労回復、機能維持・改善をめざすクラス。		木曜日 9:30~10:30	4枚/回 (皆勤4P)	大野 陽子
T-42	 かんたん!エアロ&タオルストレッチ(フェイスタオル持参)	簡単なエアロの動きを楽しむクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各25人	木曜日 10:45~11:45	4枚/回 (皆勤4P)	大野 陽子
T-43	カラダらくらく!リセット体操	心地よい動きで筋肉のバランスを整え、疲れにくい身体づくりをめざすクラス。	木曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子	
T-44	体幹バランスエクササイズ	前半は身体をほぐし、後半は体幹筋力を鍛え、姿勢の安定をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 22人	木曜日 14:30~15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-48	<b>Re NEW</b>  バランスEX&エアロ	前半はバランストレーニング、後半はエアロのバリエーションを楽しむクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各25人	木曜日 19:00~20:00	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-49	カラダらくらく!リセット体操	心地よい動きで筋肉のバランスを整え、疲れにくい身体づくりをめざすクラス。	木曜日 20:15~21:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子	
T-53	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。	高齢者 15人	金曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史
T-54	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。	15歳以上 (中学生を除く) 22人	金曜日 14:30~15:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史
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	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	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。		木曜日 10:45~11:45 ※9:30~10:45	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-44	 中級者卓球			木曜日 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	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	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 フランクリン ピラティス 9:30～ 10:30			Re NEW →	T-31 からだケア トレーニング 9:30～ 10:30	A-41 初心者 入門卓球 9:30～ 10:30	T-41 ストレッチ ヨガ 9:30～ 10:30				
		T-12 姿勢改善 ピラティス 10:45～ 11:45				T-32 赤ちゃん と産後ママ 10:45～ 11:45	A-42 中級者 卓球 10:45～ 11:45	T-42 エアロ ストレッチ 10:45～ 11:45				
		T-13 フィットネス ヨガ 13:15～ 14:15		T-23 65歳足腰 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	T-43 カラダ リセット体操 13:15～ 14:15		T-53 イスで 元気体操 13:15～ 14:15		
		T-14 フットケア ヨガ 14:30～ 15:30		T-24 ソフト エアロ 14:30～ 15:30		T-34 太極拳 (二十四式) 14:30～ 15:30	A-44 中級者 卓球 14:30～ 15:30	T-44 体幹バランス エクササイズ 14:30～ 15:30		T-54 バランス ボール 14:30～ 15:30		
			連携スクール バスケ キッズ 16:35～ 17:35						連携スクール チアダンス ブレ 16:00～ 16:50			
			連携スクール バスケ ジュニア 16:35～ 17:35						連携スクール チアダンス キッズ 16:55～ 17:45			
			連携スクール バスケ チャレンジ 17:45～ 18:45			A-37 Jr.体幹 コーディネーション 17:45～ 18:45			連携スクール チアダンス ステップ 17:45～ 18:35			
		連携スクール バスケ ユースチーム 18:00～ 21:30	T-18 エアロ ピラティス 19:00～ 20:00	連携スクール バスケ 中学生 19:00～ 21:30	T-28 アクティブ ヨガ 19:00～ 20:00	連携スクール チアダンス Jr大会選抜 19:00～ 21:00	T-38 はじめて スタビ 19:00～ 20:00	Re NEW →	T-48 バランスEX エアロ 19:00～ 20:00			
		T-19 ジャイロ キネシス 20:15～ 21:15		T-29 ファイティング エアロ 20:15～ 21:15		T-39 スポーツ スタビ 20:15～ 21:15			T-49 カラダ リセット体操 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

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	17	18	19	⑳	21	22
23/30	24	25	26	27	28	祝

5月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	祝	祝	祝	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	31			

6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	大会	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⑳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。