



新潟市体育館

令和5年度スポーツ教室 全日程(案) ※日程は前年度実績に基づく

2023/4/1

教室数: 15教室  
イベント数: 0

コマ数: 416

R4-396コマ

事前支払い期限(1週間前まで)	
春	まで
夏	まで
秋	まで
冬	まで

№	教室名	期日	日程												曜日	時間	講師	回数	対象	定員	定員	参加料	参加料	参加料 (1回券)	入場料 ※毎回必要	内容	会場
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫						R4秋	通常	単価	当日払い				
1	高齢者の筋力アップ	春 4月10日 ~ 8月26日	4/10	4/17	4/24	5/15	5/22	5/29	6/12	6/26									30名	50名	240	1,900 円	400 円	不要	健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。ダンベルやチューブ等を使用し、正しいトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。	体育室	
		秋 9月11日 ~ 12月11日	9/11	9/25	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11									30名	50名	240	1,900 円	400 円				
		冬 1月22日 ~ 3月16日	1/22	1/29	2/19	2/26	3/11	3/18											30名	50名	240	1,900 円	400 円				
2	初心者24式太極拳	春 4月11日 ~ 7月11日	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18				50名	50名	380	4,300 円	500 円	不要	基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があり、初めの方でも安心してご参加いただけます。	体育室	
		秋 9月5日 ~ 12月12日	9/5	9/12	9/19	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26			50名	50名	380	4,300 円	500 円				
		冬 1月9日 ~ 3月12日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12							50名	50名	380	3,600 円	500 円				
3	上級者卓球	春 4月11日 ~ 8月13日	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18			15歳以上(中学生は除く)	15名	15名	720	7,200 円	1,000 円	不要	基本技術の応用クラスです。フットポイントがハイビスでさらなる上達を目指します。	南練習場
		秋 9月12日 ~ 12月12日	9/12	9/19	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12							15歳以上(中学生は除く)	15名	15名	720	7,200 円	1,000 円			
		冬 1月9日 ~ 3月12日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12							15歳以上(中学生は除く)	15名	15名	720	7,200 円	1,000 円			
4	ヨガ&体幹・骨盤調整エクササイズ	春 4月11日 ~ 8月13日	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13			8/20	8/27			15歳以上(中学生は除く)	25名	25名	600	6,000 円	900 円	不要	ヨガを取り入れたエクササイズで体幹や骨盤を整え、しなやかな身体を作りましょう。	南練習場
		秋 9月12日 ~ 12月12日	9/12	9/19	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12							15歳以上(中学生は除く)	25名	25名	600	6,000 円	900 円			
		冬 1月9日 ~ 3月12日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12							15歳以上(中学生は除く)	25名	25名	600	6,000 円	900 円			
5	シェイプアップエアロビクス	春 4月12日 ~ 8月26日	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28			7/5	7/12			50名	50名	480	4,800 円	700 円	不要	楽しみながらもしっかりと汗をかきます。シェイプアップを目的としたクラスです。	体育室	
		秋 9月8日 ~ 12月13日	9/8	9/26	9/27	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13							50名	50名	480	4,800 円	700 円				
		冬 1月10日 ~ 3月6日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6								50名	50名	480	4,300 円	700 円				
6	らっくヨガ	春 4月12日 ~ 8月26日	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28			7/5	7/12			30名	30名	480	4,800 円	700 円	不要	ヨガのポーズを一つ一つ丁寧に学びます。ツボ押しやセルフマッサージを取り入れ、心身のリラックス効果も期待できます。	南練習場	
		秋 9月8日 ~ 12月13日	9/8	9/26	9/27	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13							30名	30名	480	4,800 円	700 円				
		冬 1月10日 ~ 3月6日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6								30名	30名	480	4,300 円	700 円				
7	中級者卓球	春 4月12日 ~ 7月5日	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/28	7/5			7/12	7/19			15歳以上(中学生は除く)	15名	15名	720	7,200 円	1,000 円	不要	基本動作ができ、さらなる上達を目指す方のクラスです。フットポイントがハイビスで上達を目指します。	南練習場
		秋 9月8日 ~ 12月13日	9/8	9/26	9/27	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13							15歳以上(中学生は除く)	15名	15名	720	7,200 円	1,000 円			
		冬 1月10日 ~ 3月6日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6								15歳以上(中学生は除く)	15名	15名	720	6,400 円	1,000 円			
8	高齢者のための体づくり	春 4月12日 ~ 8月26日	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/28			7/5	7/12			30名	50名	240	2,100 円	400 円	不要	高齢者向けのやさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康と体力維持に最適なクラスです。	体育室		
		秋 9月8日 ~ 12月13日	9/8	9/26	9/27	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13							30名	50名	240	2,400 円				400 円	
		冬 1月10日 ~ 3月6日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6								30名	50名	240	2,100 円				400 円	
9	サッカー【小1~5年】	春 4月12日 ~ 7月5日	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/28	7/5			7/12	7/19			20名	20名	600	5,400 円	900 円	不要	初心者大歓迎です。たのしみボールに触れて思いっきり走り回しましょう。	体育室		
		秋 9月8日 ~ 11月22日	9/8	9/13	9/20	9/27	10/16	10/23	11/1	11/8	11/15	11/22							20名	20名	600	6,000 円				900 円	
		冬 1月10日 ~ 3月6日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6								20名	20名	600	5,400 円				900 円	
10	フラダンス	春 4月13日 ~ 8月15日	4/20	4/27	5/11	5/18	6/8	6/15	6/29					7/6				15歳以上(中学生は除く)	25名	25名	600	6,000 円	900 円	不要	年齢に関係なくハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	南練習場	
		秋 9月7日 ~ 11月30日	9/7	9/14	9/21	9/28	10/12	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30							25名	25名	600	4,200 円	900 円				
		冬 1月11日 ~ 3月7日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7								25名	25名	600	5,400 円	900 円				
11	ヨガレッチ	春 4月13日 ~ 8月15日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	6/8	6/15					6/29	7/6			15歳以上(中学生は除く)	25名	25名	600	4,200 円	900 円	不要	ストレッチングとヨガを組み合わせて行います。身体が強い、運動に自信がないという方に最適なエクササイズです。	南練習場	
		秋 9月7日 ~ 11月30日	9/7	9/14	9/21	9/28	10/12	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30							25名	25名	600	6,000 円	900 円				
		冬 1月11日 ~ 3月7日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7								25名	25名	600	5,400 円	900 円				
12	初級者卓球	春 4月20日 ~ 7月6日	4/20	4/27	5/11	5/18	6/8	6/15	6/29	7/6					7/13	7/20			15歳以上(中学生は除く)	15名	15名	720	5,700 円	1,000 円	不要	基本動作の練習を行いながら、仲良く楽しくプレイしましょう。	南練習場
		秋 9月7日 ~ 12月7日	9/7	9/14	9/21	9/28	10/12	10/26	11/2	11/9	11/30	12/7							15歳以上(中学生は除く)	15名	15名	720	7,200 円	1,000 円			
		冬 1月11日 ~ 3月7日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7								15歳以上(中学生は除く)	15名	15名	720	6,400 円	1,000 円			
13	いきいき健康	春 4月13日 ~ 7月6日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	6/8	6/15	6/29	7/6			7/13	7/20			50名	50名	300	2,700 円	500 円	不要	中高年向けのやさしい強度で運動を行います。健康の維持・増進を目的としてウォーキングやレクリエーションなどで楽しく身体を動かしましょう。	体育室		
		秋 9月7日 ~ 12月7日	9/7	9/14	9/21	9/28	10/12	10/26	11/2	11/9	11/30	12/7							50名	50名	300	3,000 円				500 円	
		冬 1月11日 ~ 3月7日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7								50名	50名	300	2,700 円				500 円	
14	ボクシングフィットネス	春 4月13日 ~ 8月15日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	6/8	6/15					6/29	7/6			25名	25名	600	4,200 円	900 円	不要	音楽に合わせて/しなやかにします。日頃のストレス発散や運動不足解消におススメです。	南練習場		
		秋 9月7日 ~ 11月30日	9/7	9/14	9/21	9/28	10/12	10/26	11/2	11/9	11/30								25名	25名	600	6,000 円				900 円	
		冬 1月11日 ~ 3月7日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7								25名	25名	600	5,400 円				900 円	
15	脂肪燃焼プログラム ~Burning up~	春 4月14日 ~ 7月7日	4/14	5/12	5/19	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7				7/14	7/21			15歳以上(中学生は除く)	25名	25名	600	4,800 円	900 円	不要	有酸素運動と筋トレを交互に行い楽しく運動します。	南練習場	
		秋 9月8日 ~ 12月8日	9/8	9/22	9/29	10/13	10/20	11/10	11/24	12/1	12/8								25名	25名	600	5,400 円	900 円				
		冬 1月12日 ~ 3月8日	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8										25名	25名	600	4,200 円	900 円				

令和5年度		2023 リレーフルマラソン In 新潟市陸上競技場	開催要項
■ 目的	ランニングを通じた健康増進と自己への挑戦、地域の連帯感や活力の増進など、地域社会の活性化を目的として、仲間や親子と楽しく気軽に参加でき「スポーツの楽しさ」を味わうことができるイベントを開催する。		
■ 主催	(公財)新潟市開発公社・新潟アルビレックスRC		
■ 共催	新潟市陸上競技協会(予定)		
■ 後援	新潟市、新潟市教育委員会、公益財団法人新潟市スポーツ協会(いずれも予定)		
■ 協賛	(未定)		
■ 日時	令和5年9月9日(土) 15:00~21:00 ※片付けの時間を含む		
■ 内容	1周400mのトラックをタスキリレーし、チームとして42.195km(105周+195m)を完走する ※15:00スタート5時間制限 周回およびタイムは専用チップで計測		
■ 会場	新潟市陸上競技場(新潟市中央区一番堀通町3-1)		
■ 参加資格	1チーム5人から10人の自走できる小学4年生以上の健康な男女 ※未成年者は保護者の同意が必要 ※中学生以下の参加者は当日保護者の同伴が必要		
■ 定員	50チーム(1チーム5~10名) ※先着順とし、定員になりしだい締切		
■ 申込期間	令和5年7月中旬~8月中旬		
■ 参加料	大人:2,000円・子ども:1,000円(保険料含む) ※当日支払いのみ		
■ 申込方法	専用申込用紙に必要事項を記入の上、陸上競技場窓口へ申し込む または専用申込用紙をHPよりダウンロードし、メール(kyogijyo@niigata-kaikou.jp)もしくはFAX:025(266)81116にて申し込み		
■ 持参品	運動着、シューズ、タオル、飲み物 等		
■ 申込方法	窓口・メール・FAXで事前に申し込む		
■ 表彰	・チーム賞(1~3位) ・参加賞 ※いずれも予定		
■ コロナウイルス 感染拡大予防策	新潟市のガイドラインに基づき、応援時や会話をする際は可能な限りマスクの着用をお願いする。また、参加者全員に検温・消毒をお願いする。 ※コロナウイルスの感染状況によっては見直すことがあります。		
■ 問い合わせ	新潟市陸上競技場 〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町3-1 電話 025-266-8111 FAX 025-266-8116 メール kyogijyo@niigata-kaikou.jp		

別紙 3-4

令和5年度 短期ランニングクリニック

■主 催 新潟市開発公社・新潟アルビレックスランニングクラブ

■目 的 冬のランニングを楽しんでいただく場を提供する。

■事業内容

初級者：ウォーキング・ランニングの基本練習を中心に FUNRUN を目的として行う。ランニングに興味関心を持ってもらい、ランニングをはじめるきっかけを作る。

上級者：目標タイムのペース感覚を養うトレーニングなど実践的な練習を中心に行い、次のステージを目指すランナーのステップとなるきっかけを作る。

■期 間

令和6年1月9日（火）～令和6年3月19日（火）

毎週火曜日 ※祝日は休み

■時 間 19時00分～20時30分

■会 場 新潟市陸上競技場

■参加対象 15歳以上（中学生は除く）

■定 員 30名

■講 師 (株)新潟アルビレックスランニングクラブ スタッフ

■参加料 月額4,400円（税込） 施設使用料含む  
※月額制となりますので開催回数に関わらず参加料を徴収させていただきます

■持ち物 運動のできる服装、靴、飲み物、タオル、防寒対策、等

■申込期限 開催日の3日前まで