令和6年度　教室開催一覧

No.	教室名	期日			日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内容	室場
1	カラダ引き締め トレーニング	春	4/8 ～ 6/10	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10						予備日	6/24	月	9:45～10:15	佐藤 美和子	8 回	15歳以上（中学生を除く）	各45名	2,800 円	なし	生涯体を動かすための筋肉を作るトレーニング。日常使わないような筋肉を使うことで、基礎代謝アップ。正しい姿勢の保持と腰痛などの予防にも効果的です。	多目的ルーム
		夏	7/1 ～ 9/9	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9					予備日	9/30	月			9 回			3,200 円			
		秋	10/7 ～ 12/16	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16					予備日	12/23	月			9 回			3,200 円			
		冬	1/6 ～ 3/17	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17					予備日	3/24	月			9 回			3,200 円			
2	エアロビクス	春	4/8 ～ 6/10	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10						予備日	6/24	月	10:30～11:30	佐藤 美和子	8 回	15歳以上（中学生を除く）	各45名	3,800 円	なし	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す。	多目的ルーム
		夏	7/1 ～ 9/9	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9					予備日	9/30	月			9 回			4,300 円			
		秋	10/7 ～ 12/16	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16					予備日	12/23	月			9 回			4,300 円			
		冬	1/6 ～ 3/17	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17					予備日	3/24	月			9 回			4,300 円			
3	骨盤矯正 エクササイズ	春	4/10 ～ 6/19	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	6/12	6/19						予備日	6/26	水	9:45～10:45	宮嶋 久恵	8 回	15歳以上（中学生を除く）	各45名	3,800 円	なし	骨盤・背骨まわりの筋肉をゆっくり動かしながら歪みを調整していきます。骨盤をリセットし、健康的な体作りを目指します。	多目的ルーム
		夏	7/10 ～ 9/11	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/11							予備日	9/18	水			7 回			3,300 円			
		秋	10/9 ～ 12/18	10/9	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18					予備日	12/25	水			9 回			4,300 円			
		冬	1/15 ～ 3/19	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/19						予備日	3/26	水			8 回			3,800 円			
4	ズンバ	春	4/10 ～ 6/19	4/10	4/17	5/22	5/29	6/12	6/19								予備日	6/26	水	13:45～14:30	林 美紗	6 回	15歳以上（中学生を除く）	各35名	2,800 円	なし	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	多目的ルーム
		夏	7/10 ～ 9/11	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/11							予備日	9/18	水			7 回			3,300 円			
		秋	10/9 ～ 12/18	10/9	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18					予備日	12/25	水			9 回			4,300 円			
		冬	1/15 ～ 3/19	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/19						予備日	3/26	水			8 回			3,800 円			
5	スロートレーニング＆ コアトレーニング	春	4/10 ～ 6/19	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19					予備日	6/26	水	19:10～19:55	城元剛	9 回	15歳以上（中学生を除く）	各45名	4,300 円	なし	ボディバランスの向上を目的とし、アウター・インナーの筋肉をバランスよく使い、楽しくレベルアップします。	多目的ルーム
		夏	7/10 ～ 9/11	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/11							予備日	9/18	水			7 回			3,300 円			
		秋	10/9 ～ 12/18	10/9	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18					予備日	12/25	水			9 回			4,300 円			
		冬	1/15 ～ 3/19	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/19						予備日	3/26	水			8 回			3,800 円			
6	ボックスキック	春	4/10 ～ 6/19	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19					予備日	6/26	水	20:05～20:50	城元剛	9 回	15歳以上（中学生を除く）	各35名	4,300 円	なし	上半身はパンチ、下半身はキック。このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。老若男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。	多目的ルーム
		夏	7/10 ～ 9/11	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/11							予備日	9/18	水			7 回			3,300 円			
		秋	10/9 ～ 12/18	10/9	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18					予備日	12/25	水			9 回			4,300 円			
		冬	1/15 ～ 3/19	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/19						予備日	3/26	水			8 回			3,800 円			
7	ラテンダンス エクササイズ	春	4/11 ～ 6/20	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20				予備日	6/27	木	9:45～10:30	中野 美砂子	10 回	15歳以上（中学生を除く）	各45名	4,800 円	なし	女性に大人気のラテンダンスエクササイズ。音楽に合わせて体を動かし、お腹周りを引き締めます。	多目的ルーム
		夏	7/4 ～ 9/12	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12				予備日	9/19	木			10 回			4,800 円			
		秋	10/3 ～ 12/12	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12			予備日	12/19	木			11 回			5,200 円			
		冬	1/9 ～ 3/13	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13				予備日	3/27	木			10 回			4,800 円			
8	やさしいステップ エクササイズ	春	4/11 ～ 6/20	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20				予備日	6/27	木	10:45～11:45	佐藤 美和子	10 回	15歳以上（中学生を除く）	各45名	4,800 円	なし	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す。	多目的ルーム
		夏	7/4 ～ 9/12	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12				予備日	9/19	木			10 回			4,800 円			
		秋	10/3 ～ 12/12	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12			予備日	12/19	木			11 回			5,200 円			
		冬	1/9 ～ 3/13	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13				予備日	3/27	木			10 回			4,800 円			
9	やさしいヨガ	春	4/11 ～ 6/20	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20				予備日	6/27	木	13:15～14:15	松澤 暢子	10 回	15歳以上（中学生を除く）	各45名	4,800 円	なし	初心者向けのヨガ。身体をほぐしながらじっくりと運動を行います。心と身体のバランスを整え、心地よさを実感できます。	多目的ルーム
		夏	7/4 ～ 9/12	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12				予備日	9/19	木			10 回			4,800 円			
		秋	10/3 ～ 12/12	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12			予備日	12/19	木			11 回			5,200 円			
		冬	1/9 ～ 3/13	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13				予備日	3/27	木			10 回			4,800 円			
10	フラダンス	春	4/11 ～ 6/20	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20				予備日	6/27	木	14:30～15:30	大平 紀子	10 回	15歳以上（中学生を除く）	各45名	4,800 円	なし	一見優雅ですが、絶えず体を動かす運動量の多いエクササイズ。ハワイの曲に合わせて心肺機能向上や脂肪燃焼を図ります。	多目的ルーム
		夏	7/4 ～ 9/12	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12				予備日	9/19	木			10 回			4,800 円			
		秋	10/3 ～ 12/12	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12			予備日	12/19	木			11 回			5,200 円			
		冬	1/9 ～ 3/13	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13				予備日	3/27	木			10 回			4,800 円			
11	金曜ヨガ	春	4/12 ～ 6/21	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21				予備日	6/28	金	13:15～14:15	田村 美菜子	10 回	15歳以上（中学生を除く）	各45名	4,800 円	なし	ヨガポーズと呼吸で身体を楽にしていきます。初めての方、体が硬くて無理と思ってる方でも大丈夫です。やさしいポーズから入り、どなたでも楽しめるクラスです。	多目的ルーム
		夏	7/5 ～ 9/20	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	9/6	9/13	9/20				予備日	9/27	金			10 回			4,800 円			
		秋	10/4 ～ 12/6	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6				予備日	12/20	金			10 回			4,800 円			
		冬	1/10 ～ 3/14	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				予備日	3/21	金			10 回			4,800 円			
12	ズンバゴールド	春	4/19 ～ 6/28	4/19	5/10	6/14	6/21	6/28									予備日	7/5	金	14:30～15:15	林 美紗	5 回	15歳以上（中学生を除く）	各35名	2,400 円	なし	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	多目的ルーム
		夏	7/12 ～ 9/20	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	9/6	9/13	9/20					予備日	9/27	金			9 回			4,300 円			
		秋	10/4 ～ 12/6	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6				予備日	12/20	金			10 回			4,800 円			
		冬	1/10 ～ 3/14	1/10	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14						予備日	3/21	金			8 回			3,800 円			
13	ピラティス＆ 疲労回復ストレッチ	春	4/12 ～ 6/14	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14						予備日	6/28	金	19:00～20:00	宮嶋 久恵	8 回	15歳以上（中学生を除く）	各45名	3,800 円	なし	1日のからだの緊張や疲れをほぐし、リセットした後にインナーマッスルの強化をしていきます。	多目的ルーム
		夏	7/5 ～ 9/20	7/5	7/12	7/19	8/9	8/23	9/6	9/13	9/20						予備日	9/27	金			8 回			3,800 円			
		秋	10/4 ～ 12/6	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	12/6						予備日	12/20	金			8 回			3,800 円			
		冬	1/10 ～ 3/14	1/10	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14						予備日	3/21	金			8 回			3,800 円			
14	高齢者のための 筋力アップ	春	4/15 ～ 6/24	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24						予備日	7/1	月	13:30～14:30	北スポスタッフ	8 回	60歳以上	各60名	1,900 円	なし	健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。各回によってダンベルやチューブを使用し、楽しくトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。	大体育室1/2
																			月			回			円			
		秋	9/2 ～ 12/16	9/2	9/9	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		予備日	12/23	月			12 回			2,800 円			
		冬	1/6 ～ 3/17	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17					予備日	3/24	月			9 回			2,100 円			
15	体力測定＆ トレーニングメニュー作成	春																		13:30～15:30	職員	回	15歳以上（中学生を除く）	各1名	円	入場料（1回） 大人250円 65歳以上100円	体力測定とトレーニングメニュー作成を行います。	トレーニングルーム
		夏																				回			円			
		秋																				回			円			
		冬																				回			円			

No.	イベント名	期日	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内容	室場
1	バウンドテニス大会	調整中															未定	8:00～17:00	なし	1 回	バウンドテニス愛好者	30組	大人 500円 中学生 300円 小学生 100円	なし	別紙要項参照	大体育室
2	松浜市ながらウォーキング	調整中	候補日	6/2	6/22	9/7	9/22	10/12									未定	9:00～12:00	なし	1 回	松浜市湯来湯者	なし	無料	なし	別紙要項参照	松浜市場
3	赤ちゃん体操	調整中															土	10:00～10:45	佐久間 好美	2 回	0歳月齢3か月頃～6ヶ月頃と母親	12組	1組 500円	なし	別紙要項参照	多目的ルーム
4	中学校ソフトテニス教室	4/20～11/16	体験会	4/20	4/27	（2回）		以降	5/11	～	11/16						土	10:00～12:00	新潟市ソフトテニス協会	回	北区中学生	30名	別紙要項参照	なし	別紙要項参照	荒川運動広場テニスコート