

# 2011年4月～6月 [春期] 「江南SC」プログラムガイド

@ 横越総合体育館

**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「江南SCのご案内」をご覧ください。  
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/> よりダウンロードできます。



## Information

### 「江南SC」にできること!?

このたびの地震による被害を受けられたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。  
私たちは、元気に日常生活を送りながらも、被災地の復旧・復興につながる行動を心がけ実践していきたいと考えています。

**春期スクール**については、最大限の節電にご協力するため **17時以降については中止**させていただきます。また、**開催するプログラムについても照明を使わずおこないます。**

■ メール登録にご協力ください。4月末日まで… **サンクスポイント6P 贈呈 (500円相当)**

[江南SC]  
**SPOFIT新潟江南スポーツクラブ**  
Powered by TEAM SPOFIT



**SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ [江南SC]**

〒950-0218 新潟市江南区いぶき野 1丁目 1番 1号  
新潟市横越総合体育館

☎ 025-385-4477 📠 025-385-3300



blog








club-mail

[クラブメール] [spofit-konansc@atagosyoji.co.jp](mailto:spofit-konansc@atagosyoji.co.jp)  
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/>  
[携帯対応ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>

← 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。

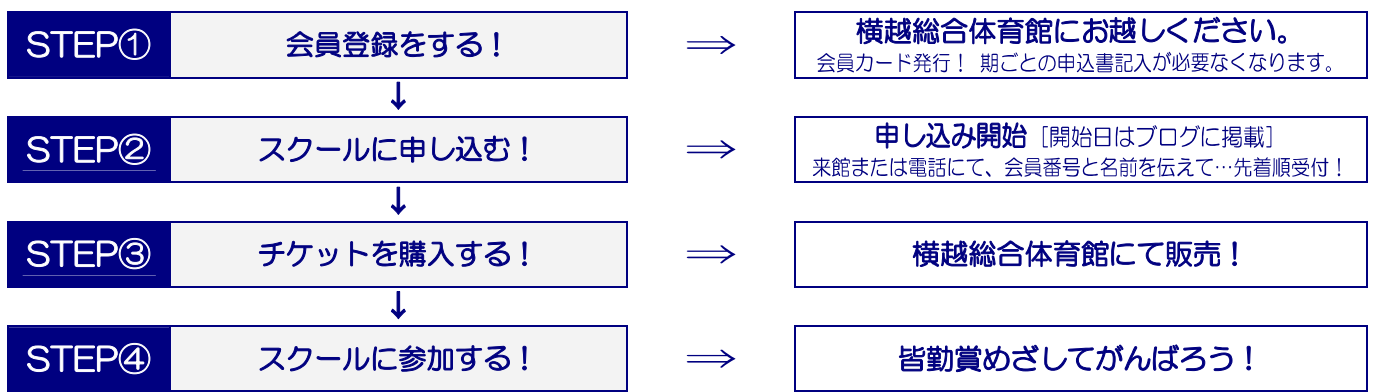
新潟市江南区体育施設指定管理者：新潟市開発公社グループ [愛宕商事株式会社]

## 江南 SC プログラム

-  **スクール** (通年4期) [対象: 江南 SC 会員]       **パーソナルレッスン** [対象: 江南 SC 会員]
-  **イベント / セミナー** [対象: 江南 SC 会員 および 非会員 (ビジター)]
-  **出前活動** [対象: 江南区のみなさん]       **連携クラブ**

■詳細については、別紙「江南 SC のご案内」をご覧ください。

## スクール 参加までのながれ…







### 価格 (税込み)

1 チケット	30 チケット	60 チケット	90 チケット
120 円	3,500 円 (@約 116 円)	6,800 円 (@約 113 円)	9,900 円 (@110 円)


## スクール プログラム

### こどもスクール [対象: 江南 SC 会員] ※保護者の参加は不要です。

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
SK-25 	わくわく運動あそび	まねる！きそう！ほめる！ 幼児前期の基本身体動作 (36 のうごき)・危険察知能力の向上をめざすクラス。	年中・年長児 小学1年生 20人	火曜日 16:15～17:15	4/回 (皆勤4P)	すみちゃん (住安 勉) けいこさん (風間敬子) ゆりちゃん (渋谷百合子) 他
SK-45 				木曜日 16:15～17:15	4/回 (皆勤4P)	
SK-26 	<b>⇒ 開催中止</b> ※2・3年生も「わくわく運動遊び」の時間帯にご参加ください。 わくわく基礎運動能力	挑戦する！諦めない！称える！ 幼児後期の基礎運動能力の完成・コーディネーション能力の向上をめざすクラス。	小学 1・2・3年生 30人	—	4/回 (皆勤4P)	
SK-46 				—	4/回 (皆勤4P)	

■持ち物: 会員カード・運動のできる室内履き・運動のできる服装・タオル・水分補給用飲料・他  
 ■定員に満たない場合は、随時受付。



 **おとなスクール** [対象：江南 SC 会員]

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
SS-54 	いきいきスポーツ	軽スポーツやレクリエーションを楽しみながら体力の維持増進をめざすクラス。	中高齢者 30人	金曜日 14:30～15:30	3/回 (皆勤3P)	風間敬子 他
SS-43 	いきいきフィットネス	簡単なエアロビクス・筋トレ・ストレッチなど総合的なエクササイズクラス。		木曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
SS-21 —	いきいき骨盤体操	ゆったり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。		火曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	小林亜紀子
SS-51 —	⇒ 追加開催 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。		金曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
SS-52 —	いきいき！ スタビライゼーション			金曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
SA-11 	基本をマスター！ 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) 6人	月曜日 9:45～10:45 ※10:45～12:00	4/回 (皆勤3P)	小林亜希
SA-12 				月曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	4/回 (皆勤3P)	小林亜希
SA-21 	基本からステップアップ！ 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) 10人	火曜日 9:45～10:45 ※10:45～12:00	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
SA-22 				火曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
SA-23 	ツツキを完全マスター！ 中級者卓球	基本的な動作ができさらに上達をめざす方を対象に練習をおこなうクラス。		火曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
SA-24 				火曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
SA-53 	ソフトエアロビクス	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) 50人	金曜日 13:15～14:15	3/回 (皆勤3P)	渋谷百合子
SA-28 	⇒ 開催中止 エアロビクス	初心者～慣れてきた方まで回をおうごとに徐々にレベルを上げていくクラス。		—	3/回 (皆勤3P)	橋本浩司
SA-51 	⇒ 開催中止 ママトレ！ボディエクササイズ 託児所はありませんが…お子さん同伴可	バランスボール・スタビライゼーションなど姿勢と体型を整えていくクラス。	15歳以上女性 (中学生を除く) 20人	—	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
SA-22 —	骨盤エクササイズ	ストレッチ・トレーニング要素を含む骨盤体操からのステップアップクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	火曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	小林亜紀子
SA-27 —	⇒ 開催中止 アクティブ・ヨガ	柔軟性によりアレンジ。老若男女を問わない「パワーヨガ」の進化系クラス。	15歳以上 (中学生を除く) 20人	—	4/回 (皆勤4P)	橋本浩司
SA-57 —	⇒ 開催中止 「魔女の一撃」に負けるな！ 腰痛・肩痛予防改善	体幹部の強化・バランス改善・緩める、総合的なボディエクササイズクラス。		—	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
SA-61 —	⇒ 土曜日に振替 初めての！ スタビライゼーション	体幹部のアウトターとインナーマッスの筋肉づくり・姿勢改善をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	土曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
SA-62 —	⇒ 土曜日に振替 スポーツ愛好者のための！ 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。		土曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
SA-58 —	⇒ 開催中止 お腹凹まし大作戦！ ボディコアエクササイズ	めざせ！脱メタボおとうさん！くびれ美人！腹内圧UPのエクササイズクラス。		—	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
SA-31 —	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。		水曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	松井宏美 藤田佳子
SA-32 —	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。		水曜日 10:45～11:45	5/回 (皆勤5P)	松井宏美 藤田佳子

■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前後の時間帯で自主練習が可能です。

## スクール 週間スケジュール

日	月		火		水		木		金		土	
	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	剣道場	
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。	SA-11 初心者 入門卓球 9:45～ 10:45		SA-21 初級者 卓球 9:45～ 10:45	SS-21 いきいき 骨盤体操 9:30～ 10:30		SA-31 ハワイアン フラ初級 9:30～ 10:30				SS-51 いきいき スタビ 9:30～ 10:30	SA-61 初めて スタビ 9:30～ 10:30	
	SA-12 初心者 入門卓球 11:00～ 12:00		SA-22 中級者 卓球 11:00～ 12:00	SA-22 骨盤エク ササイズ 10:45～ 11:45		SA-32 ハワイアン フラ中級 10:45～ 11:45				SS-52 いきいき スタビ 10:45～ 11:45	SA-62 スポーツ スタビ 10:45～ 11:45	
			SA-23 初級者 卓球 13:15～ 14:15					SS-43 いきいき フィットネス 13:15～ 14:15	SA-53 ソフト エアロ 13:15～ 14:15			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。
			SA-24 中級者 卓球 14:30～ 15:30						SS-54 いきいき スポーツ 14:30～ 15:30			
			SK-25 わくわく 運動あそび 16:15～ 17:15					SK-45 わくわく 運動あそび 16:15～ 17:15				
		中止 わくわく 基礎運動 17:15～ 18:15					中止 わくわく 基礎運動 17:15～ 18:15					
			中止 アクティブ ヨガ 18:45～ 19:45			振替 初めて スタビ 18:45～ 19:45				中止 腰痛・肩痛 予防改善 18:45～ 19:45		
			中止 エアロ ピクス 20:00～ 21:00			振替 スポーツ スタビ 20:00～ 21:00				中止 ボディ コア 20:00～ 21:00		

— お知らせ —  
(お詫び)  
節電のため  
照明の点灯を  
必要とする  
17時以降の  
プログラムは  
中止させて  
頂きます。

■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。

## スクール カレンダー

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	休館	19	20	21	大会	23
24	大会	26	27	28	祝	30

5月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	祝	祝	祝	大会	7
8	9	10	11	12	13	14
15	休館	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	大会	28
29	30	31				

6月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	大会	大会	大会	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	休館	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

8日～14日「スクール無料体験」

■塗りつぶされている日は「スクール休み」です。  
■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。  
■イベント・セミナーは、「スクール休み」を中心に開催いたします。

# 2011年7月～9月 [夏期] 「江南SC」プログラムガイド

@ 横越総合体育館

**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「江南SCのご案内」をご覧ください。  
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/> よりダウンロードできます。



## Information

- このたびの震災により被害を受けられたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。  
「江南SC」にできること!?  
春期に引き続き、最大限の節電にご協力するため 17時以降については中止 させていただきます。  
また、開催するプログラムについても「照明・冷房」を使わずおこないます。
- **NEW** 「いきいきフィットネス・ヨガ」「フィットネス・ヨガ」「リフレッシュ・フィットネス」
- **増設** 「いきいきスタビライゼーション」(火曜日 午後)

[江南SC]  
**SPOFIT** 新潟江南スポーツクラブ  
Powered by TEAM SPOFIT



**SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ [江南SC]**

〒950-0218 新潟市江南区いぶき野 1丁目 1番 1号  
新潟市横越総合体育館

☎ 025-385-4477 🏢 025-385-3300



blog








club-mail

[クラブメール] [spofit-konansc@atagosyoji.co.jp](mailto:spofit-konansc@atagosyoji.co.jp)  
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/>  
[携帯対応ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>  
← 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。

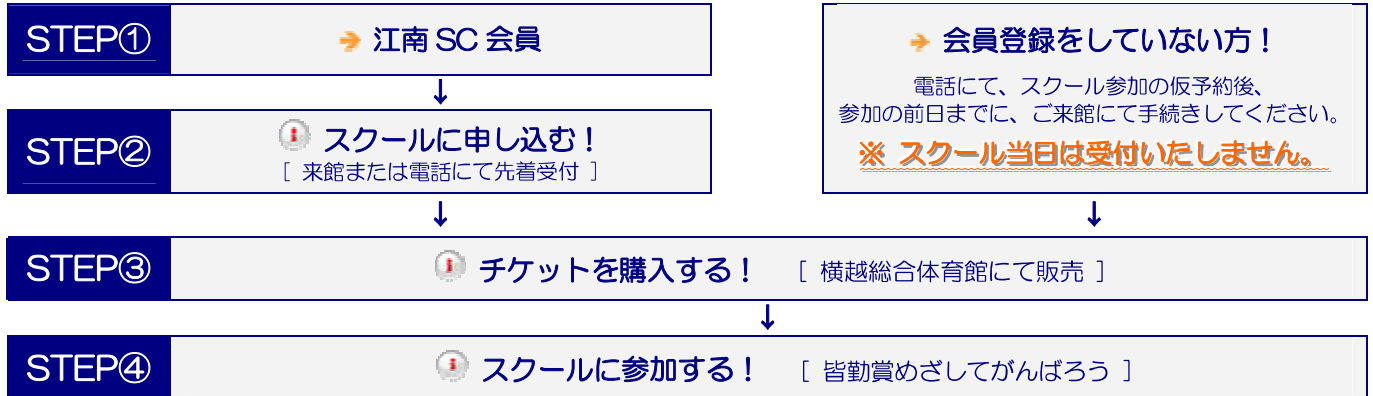
新潟市江南区体育施設指定管理者：新潟市開発公社グループ [愛宕商事株式会社]

## 江南 SC プログラム

-  **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) [江南SC会員]
-  **パーソナルレッスン** [江南SC会員]
-  **イベント / セミナー** [江南SC会員 および 非会員 (ビジター)]
-  **出前活動** [江南区のみなさん]
-  **連携クラブ**

■詳細については、別紙「江南SCのご案内」をご覧ください。

## スクールプログラム参加までのながれ…







### チケット価格 (税込み)

1枚	30枚	60枚	90枚
120円	3,500円 (@約116円)	6,800円 (@約113円)	9,900円 (@110円)




## スクール プログラム

### こどもスクール [対象: 江南SC会員] ※保護者の参加は不要です。

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当	
A-25 	わくわく キッズ運動あそび	「運動あそび」をおこない、運動不足の解消や身体能力の向上をめざすクラス。	年中・年長児 小学1年生 20人	火曜日 16:15～17:15	4/回 (皆勤4P)	すみちゃん (住安 勉) けいこさん (風間敬子) ゆりちゃん (渋谷百合子)	
A-45 				木曜日 16:15～17:15	4/回 (皆勤4P)		
A-26 	わくわく ジュニア運動あそび		小学 1・2・3年生 30人	※節電につき中止			4枚/回 (皆勤4P)
A-46 				4枚/回 (皆勤4P)			

■持ち物: 会員カード・運動のできる室内履き・運動のできる服装・タオル・水分補給用飲料・他  
 ■定員に満たない場合は、随時受付。

### おとなスクール [対象: 江南SC会員]

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-11 	基本をマスター! 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	月曜日 9:45～10:45 ※10:45～12:00	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
A-12 				月曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	4/回 (皆勤4P)	

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-21	基本からステップアップ！ 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) 12人	火曜日 9:45～10:45 ※10:45～12:00	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
A-22				火曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
A-23	ツツキを完全マスター！ 中級者卓球	基本的な動作ができ、さらに上達をめざす方を対象に練習をおこなうクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 12人	火曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
A-24				火曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
A-54	いきいきスポーツ	軽スポーツやレクリエーションを楽しみながら体力の維持増進をめざすクラス。	中高齢者 30人	金曜日 14:30～15:30	3/回 (皆勤3P)	風間敬子 他
K-43	いきいきフィットネス	簡単なエアロピクス・筋トレ・ストレッチなど総合的なエクササイズクラス。		木曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
K-44	<b>NEW</b> リフレッシュ・フィットネス	「いきいきフィットネス」より少し運動量の多い総合的なエクササイズクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	木曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
A-53	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) 50人	金曜日 13:15～14:15	3/回 (皆勤3P)	渋谷百合子
A-28	エアロピクス	初心者～慣れてきた方まで回をおうごとに徐々にレベルを上げていくクラス。		※節電につき中止	3/回 (皆勤3P)	橋本浩司
K-51	<b>NEW</b> いきいきフィットネス・ヨーガ	初めてでも安心して参加できる、「パワーヨーガ」を現代風にアレンジしたクラス。	中高齢者 30人	金曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	榎並純香
K-23	<b>NEW</b> フィットネス・ヨーガ	「パワーヨーガ」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。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	火曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	榎並純香
M-27	アクティブ・ヨーガ	柔軟性によりアレンジ。老若男女を問わない「パワーヨーガ」の進化系クラス。	15歳以上 (中学生を除く) 20人	※節電につき中止	4/回 (皆勤4P)	橋本浩司
K-21	いきいき骨盤体操	ゆったり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。	中高齢者 30人	火曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	小林亜紀子
K-22	骨盤エクササイズ	ストレッチ・トレーニング要素を含む「骨盤体操」からのステップアップクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	火曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	小林亜紀子
K-52	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	金曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
K-24	<b>火曜日増設</b>			火曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
K-61	初めての！ スタビライゼーション <b>振替</b>	体幹部のアウトターと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。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	土曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
K-62	スポーツ愛好者のための！ スタビライゼーション <b>振替</b>	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。		土曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
M-57	「魔女の一撃」に負けるな！ 腰痛・肩痛予防改善	体幹部の強化・バランス改善・緩める、総合的なボディエクササイズクラス。		※節電につき中止	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
M-58	お腹凹まし大作戦！ ボディコアエクササイズ	めざせ！脱メタボおとうさん！くびれ美人！腹内圧UPのエクササイズクラス。		※節電につき中止	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
K-31	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。		15歳以上 (中学生を除く) 35人	水曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)
K-32	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。	水曜日 10:45～11:45		5/回 (皆勤5P)	松井宏美 藤田佳子

■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前後の時間帯で自主練習が可能です。

## スクール 週間スケジュール

日	月		火		水		木		金		土
	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	剣道場
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。	A-11 初心者 入門卓球 9:45～ 10:45		A-21 初級者 卓球 9:45～ 10:45	K-21 いきいき 骨盤体操 9:30～ 10:30		K-31 ハワイアン フラ初級 9:30～ 10:30			K-51 いきいき ヨガ 9:30～ 10:30		K-61 初めて スタビ 9:30～ 10:30
	A-12 初心者 入門卓球 11:00～ 12:00		A-22 中級者 卓球 11:00～ 12:00	K-22 骨盤エク ササイズ 10:45～ 11:45		K-32 ハワイアン フラ中級 10:45～ 11:45			K-52 いきいき スタビ 10:45～ 11:45		K-62 スポーツ スタビ 10:45～ 11:45
			A-23 初級者 卓球 13:15～ 14:15	K-23 フィットネス ヨガ 13:15～ 14:15			K-43 いきいき フィットネス 13:15～ 14:15		A-53 ソフト エアロ 13:15～ 14:15		
			A-24 中級者 卓球 14:30～ 15:30	K-24 いきいき スタビ 14:30～ 15:30			K-44 リフレッシュ フィットネス 14:30～ 15:30		A-54 いきいき スポーツ 14:30～ 15:30		
			A-25 キッズ 運動あそび 16:15～ 17:15				A-45 キッズ 運動あそび 16:15～ 17:15				
		中止 ジュニア 運動あそび 17:15～ 18:15				中止 ジュニア 運動あそび 17:15～ 18:15					
			中止 アクティブ ヨガ 18:45～ 19:45			振替 初めて スタビ 18:45～ 19:45				中止 腰痛・肩痛 予防改善 18:45～ 19:45	
		中止 エアロ ピクス 20:00～ 21:00				振替 スポーツ スタビ 20:00～ 21:00				中止 ボディ コア 20:00～ 21:00	

■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。

— お知らせ —  
(お詫び)  
節電のため  
照明の点灯を  
必要とする  
17時以降の  
プログラムは  
中止させて  
頂きます。

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。

## スクール カレンダー

7月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	大会	大会	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	祝	休館	20	21	22	23
24/31	25	大会	大会	大会	大会	30

8月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	休館	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
18	祝	休館	21	22	祝	24
25	26	27	28	29	30	

■塗りつぶされている日は「スクール休み」です。  
■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。  
■イベント・セミナーは、「スクール休み」を中心に開催いたします。