

テニス教室

※入場料込み

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込方法	決定方法
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩									
1	初心者テニス	春	5/13	20	27	6/3	10	/				月	10:00~ 11:40	テニス ステーション 新潟	15歳以上 (中学生除く)	各10名	4,000円	テニスを始めてトライする片に、ラケットの握り方からテニスの基本を丁寧に指導します。 初心者テニス教室よりワンランク上の教室です。楽しくラリーを続けたりゲームができるよう指導します。	電話か窓口	先着順	
		秋	8/19	26	9/2	9	30														
2	ステップテニス	春	5/9	16	23	30	6/13					木									
		秋	8/22	29	9/5	12	19														
3	屋内初心者テニス	冬	2/10	24	3/3	10	24					月									
4	屋内ステップテニス	冬	2/13	20	27	3/6	13					木									

午前教室

他に入場料が必要

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込方法	決定方法
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩									
5	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4/16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	火	10:00~ 11:30	結城 智美	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,500円	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得します。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選
		夏	7/2	9	23	30	8/6	20	27	9/3	10	24									
		秋	10/8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10									
		冬	1/7	14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18									
6	ボディメイク フィットネス	春	4/17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	水	10:00~ 10:45	中川 克也	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円 1回参加券 300円	基礎体力向上を目的とした体づくりのためのフィットネス運動。リズム運動、チューブ・ダンベルエクササイズ等を行います。		
		夏	7/10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	11	18									
		秋	10/9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11									
		冬	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12									
7	ボクシング エクササイズ	春	4/17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	水	11:00~ 11:45	中川 克也	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円 1回参加券 300円	音楽に合わせた、格闘技の動作を取り入れた有酸素運動を行い、運動不足、ストレス発散に最適なプログラムです。		
		夏	7/10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	11	18									
		秋	10/9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11									
		冬	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12									
8	ヨガレッチ (午前)	春	4/18	25	5/2	9	16	23	30	6/13	20	27	木	10:00~ 10:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円 1回参加券 300円	ヨガとストレッチを組み合わせるエクササイズ。		
		夏	7/11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19									
		秋	10/10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12									
		冬	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13									
9	エアロビクス & 骨盤ダンス (午前)	春	4/18	25	5/2	9	16	23	30	6/13	20	27	木	11:00~ 11:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円 1回参加券 300円	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウエストを引き締めます。		
		夏	7/11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19									
		秋	10/10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12									
		冬	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13									
10	初心者太極拳	前	4/12	19	26	5/10	17	24	31	6/14	21	28	金	10:00~ 11:30	久住 正也	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円	基本技術の習得を目指します。		
		後	7/5	12	19	26	8/2	9	23	30	9/6	9/13									
		10/11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/6	13										
		12/20	27	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28										

午後教室

他に入場料が必要

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込方法	決定方法																		
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩																											
11	中高齢者のための 健康	春	4/18	25	5/2	9	16	23	30	6/13	20	27	木	13:30~ 14:30	スタッフ	50歳以上	各50名	500円	筋力トレーニングやレクリエーションなどの、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選																		
		夏	7/11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19																											
		秋	10/10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12																											
		冬	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13																											
12	ベビーダンス	春	5/10	17	24	/				金	13:30~ 15:00	千原 由佳	幼児と保護者 (首が座る ころから3歳く らいまで)	各20組	3,000円 入場料 込み	赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッチ、触れ合い等のスキンシップを行います。																							
		夏	7/5	12	19																																		
		秋	10/4	11	18																																		
		冬	2/28	3/7	14																																		
13	みんなで ヒップホップ	春	5/14	21	28					6/4	11	/				火	17:30~ 18:30	下田 奈津美	小学生以上	各50名	1,000円	大人も子供もみんなで楽しむヒップホップダンスです。																	
		夏	7/2	9	23					30	8/6																												
		秋	10/1	8	15					22	29																												
		冬	2/18	25	3/4					11	18																												
14	みんなで ヒップホップ 無料体験会	春	4/9	/												火	17:30~ 18:30	下田 奈津美	小学生以上	各50名	なし ※入場料 不要	大人も子供もみんなで楽しむヒップホップダンスです。																	
15	体力測定 & トレーニング入門	通年	日程は毎月設定(前月南区だより掲載、月4回)																				14:00~ 16:00	スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	各2組	なし	体力測定を実施し、コンピューターによる体力診断、プログラムの作成。初心者へのトレーニング講習を行う。											
4/			4/																										4/	4/	5/	5/	5/	5/	6/	6/			
6/			6/																										7/	7/	7/	7/	8/	8/	8/	8/			
9/			9/													9/	9/	10/	10/	10/	10/	11/							11/										
11/			11/													12/	12/	12/	12/	1/	1/	1/							1/										
2/	2/	2/	2/											3/	3/	3/	3/																						

夜教室

他に入場料が必要

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込方法	決定方法	
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩										
16	ヨガレッチ (夜)	春	4/16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	火	19:00~ 19:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	ヨガとストレッチを組み合わせて行うエクササイズ。	ハガキ・ FAX・メール・ 窓口・電話	定員を超えた 場合責任抽選	
		夏	7/2	9	23	30	8/6	20	27	9/3	10	24										
		秋	10/8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10										
		冬	1/7	14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18										
17	エアロビクス & 骨盤ダンス (夜)	春	4/16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	火	20:00~ 20:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウェストを引き締めます。	ハガキ・ FAX・メール・ 窓口・電話	定員を超えた 場合責任抽選	
		夏	7/2	9	23	30	8/6	20	27	9/3	10	24										
		秋	10/8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10										
		冬	1/7	14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18										
18	ヨガレッチ(夜) 無料体験会	春	4/9											火	19:00~ 19:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	各50名	なし ※入場料 不要	ヨガレッチの無料体験会です。	窓口・ 電話か	先着順
19	エアロビクス & 骨盤ダンス(夜) 無料体験会	春	4/9											火	20:00~ 20:45		15歳以上 (中学生除く)	各50名	なし ※入場料 不要	エアロビクス&骨盤ダンスの無料体験会です。		
20	骨盤エクササイズ	春	4/18	25	5/2	9	16	23	30	6/13	20	27	木	19:00~ 19:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	骨盤がゆがみにくい身体づくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングを行います。	ハガキ・ FAX・メール・ 窓口・電話	定員を超えた 場合責任抽選	
		夏	7/11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19										
		秋	10/10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12										
		冬	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13										
21	太極舞 (タイチダンス)	春	4/18	25	5/2	9	16	23	30	6/13	20	27	木	20:00~ 20:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中華風音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。	ハガキ・ FAX・メール・ 窓口・電話	定員を超えた 場合責任抽選	
		夏	7/11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19										
		秋	10/10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12										
		冬	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13										
22	バレトン	春	4/12	19	26	5/10	17	24	31	6/14	21	28	金	19:00~ 19:45	榑谷 夏子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	バレエを取り入れたエクササイズ。筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。	ハガキ・ FAX・メール・ 窓口・電話	定員を超えた 場合責任抽選	
		夏	7/12	19	26	8/2	9	23	30	9/6	13	20										
		秋	10/11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/6	13										
		冬	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	14										
23	ピラティス	春	4/12	19	26	5/10	17	24	31	6/14	21	28	金	20:00~ 20:45	榑谷 夏子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	健康的でスリムになりたいという方に骨盤の歪みや体幹を意識したメニューを提供します。	ハガキ・ FAX・メール・ 窓口・電話	定員を超えた 場合責任抽選	
		夏	7/12	19	26	8/2	9	23	30	9/6	13	20										
		秋	10/11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/6	13										
		冬	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	14										

※ 新規もしくは一部変更