

令和6年度 黒埴地区総合体育館 スポーツ教室開覧一覧(計画)

※ 休館日 予定日

No.	教室名	期	日程																	予備日	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	内容	会場
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮												
1	からだにやさしいヨガ(朝)	春	4/8	4/15	4/22	5/20	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22	-	-	-	-	-	7/29	月	10:00-11:00	丸山 ひとみ	9	15歳以上(中学生は除く)	40名	4,300	基礎的なヨガを体験し、気持ちのよい呼吸法や柔軟性を学びます。また、呼吸法や柔軟性を学びます。また、呼吸法や柔軟性を学びます。	新道場			
	からだにやさしいヨガ(朝)	秋	9/9	9/30	10/21	10/28	11/18	11/25	12/9	12/16	-	-	-	-	-	-	12/23	月	10:00-11:00	丸山 ひとみ	8	15歳以上(中学生は除く)	40名	3,800	基礎的なヨガを体験し、気持ちのよい呼吸法や柔軟性を学びます。また、呼吸法や柔軟性を学びます。また、呼吸法や柔軟性を学びます。	新道場			
	からだにやさしいヨガ(朝)	冬	1/20	1/27	2/10	2/17	3/10	3/17	-	-	-	-	-	-	-	-	3/24	月	10:00-11:00	丸山 ひとみ	6	15歳以上(中学生は除く)	40名	2,800	基礎的なヨガを体験し、気持ちのよい呼吸法や柔軟性を学びます。また、呼吸法や柔軟性を学びます。また、呼吸法や柔軟性を学びます。	新道場			
2	ZUMBA(夜)	春	4/8	4/15	4/22	5/20	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22	-	-	-	-	-	7/29	月	19:30-20:15	杉浦 礼子	9	15歳以上(中学生は除く)	30名	3,800	ラテンのリズムに合わせてダンスを行います。気分転換や運動不足解消に効果的です。	新道場			
	ZUMBA(夜)	秋	9/9	9/30	10/21	10/28	11/18	11/25	12/9	12/16	-	-	-	-	-	-	12/23	月	19:30-20:15	杉浦 礼子	8	15歳以上(中学生は除く)	30名	3,800	ラテンのリズムに合わせてダンスを行います。気分転換や運動不足解消に効果的です。	新道場			
3	やさしい健康	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25	7/2	7/9	-	-	7/16	火	19:00-19:30	尾花 薫	12	高齢者	50名	2,800	高齢者向けのやさしい運動を行います。健康維持や運動不足解消に効果的です。	体育室1			
	やさしい健康	秋	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	-	-	12/10	火	19:00-19:30	尾花 薫	12	高齢者	50名	2,800	高齢者向けのやさしい運動を行います。健康維持や運動不足解消に効果的です。	体育室1			
	やさしい健康	冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	-	-	-	-	3/25	火	19:00-19:30	尾花 薫	10	高齢者	50名	2,400	高齢者向けのやさしい運動を行います。健康維持や運動不足解消に効果的です。	体育室1			
4	ピラティス(火)1	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25	-	-	-	-	7/2	火	18:30-19:30	百川 智美	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	体の深部にまで効果的な運動を行いながら、呼吸法や柔軟性を学びます。	会議室			
	ピラティス(火)1	夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	-	-	-	-	9/24	火	18:30-19:30	百川 智美	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	体の深部にまで効果的な運動を行いながら、呼吸法や柔軟性を学びます。	会議室			
	ピラティス(火)1	秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	-	-	-	-	12/10	火	18:30-19:30	百川 智美	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	体の深部にまで効果的な運動を行いながら、呼吸法や柔軟性を学びます。	会議室			
5	ピラティス(火)2	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25	-	-	-	-	7/2	火	20:00-21:00	百川 智美	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	体の深部にまで効果的な運動を行いながら、呼吸法や柔軟性を学びます。	会議室			
	ピラティス(火)2	夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	-	-	-	-	9/24	火	20:00-21:00	百川 智美	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	体の深部にまで効果的な運動を行いながら、呼吸法や柔軟性を学びます。	会議室			
	ピラティス(火)2	秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	-	-	-	-	12/10	火	20:00-21:00	百川 智美	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	体の深部にまで効果的な運動を行いながら、呼吸法や柔軟性を学びます。	会議室			
6	太極拳	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	水	9:45-11:15	新潟市武芸本部 拳法会	15	15歳以上(中学生は除く)	40名	5,400	流儀の太極拳を体験し、心身の健康を促します。	新道場			
	太極拳	秋	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	水	9:45-11:15	新潟市武芸本部 拳法会	15	15歳以上(中学生は除く)	40名	5,400	流儀の太極拳を体験し、心身の健康を促します。	新道場			
	太極拳	冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	-	-	-	-	3/26	水	9:45-11:15	新潟市武芸本部 拳法会	10	15歳以上(中学生は除く)	40名	3,600	流儀の太極拳を体験し、心身の健康を促します。	新道場			
7	いきいき健康	春	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	-	-	-	-	7/3	水	14:00-15:00	黒埴林スタッフ	10	15歳以上(中学生は除く)	40名	3,000	健康で活動的な身体を目指し、健康維持や運動不足解消に効果的です。	体育室1/2			
	いきいき健康	秋	9/18	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	-	-	-	-	12/4	水	14:00-15:00	黒埴林スタッフ	10	15歳以上(中学生は除く)	40名	3,000	健康で活動的な身体を目指し、健康維持や運動不足解消に効果的です。	体育室1/2			
	いきいき健康	冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	-	-	-	-	3/26	水	14:00-15:00	黒埴林スタッフ	10	15歳以上(中学生は除く)	40名	3,000	健康で活動的な身体を目指し、健康維持や運動不足解消に効果的です。	体育室1/2			
8	いきいきフロアカーリング	夏	7/10	7/17	7/24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7/31	水	14:00-15:00	黒埴林スタッフ	3	15歳以上(中学生は除く)	20名	900	フロアカーリングを楽しむ。	体育室1/2			
	からだにやさしいヨガ(夜)	春	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	-	-	-	-	7/3	水	19:00-20:00	丸山 ひとみ	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	夜の時間帯にヨガを行い、心身の健康を促します。	会議室			
	からだにやさしいヨガ(夜)	夏	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	-	-	-	-	10/2	水	19:00-20:00	丸山 ひとみ	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	夜の時間帯にヨガを行い、心身の健康を促します。	会議室			
9	からだにやさしいヨガ(夜)	秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	-	-	-	-	12/18	水	19:00-20:00	丸山 ひとみ	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	夜の時間帯にヨガを行い、心身の健康を促します。	会議室			
	からだにやさしいヨガ(夜)	冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	-	-	-	-	3/26	水	19:00-20:00	丸山 ひとみ	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	夜の時間帯にヨガを行い、心身の健康を促します。	会議室			
	バレトンス・S(夜)	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	-	-	7/10	水	20:00-20:45	長谷川 美帆	12	15歳以上(中学生は除く)	30名	5,700	3つの要素「フィットネス、パレス、ヨガ」を組み合わせた最新のダンスを行います。	新道場			
10	バレトンス・S(夜)	秋	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	-	-	12/11	水	20:00-20:45	長谷川 美帆	12	15歳以上(中学生は除く)	30名	4,800	3つの要素「フィットネス、パレス、ヨガ」を組み合わせた最新のダンスを行います。	新道場			
	バレトンス・S(夜)	冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	-	-	-	-	3/26	水	20:00-20:45	長谷川 美帆	10	15歳以上(中学生は除く)	30名	4,800	3つの要素「フィットネス、パレス、ヨガ」を組み合わせた最新のダンスを行います。	新道場			
	キッズ体操	春	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	-	-	-	-	-	-	-	-	6/19	水	19:30-20:30	黒埴林クラブ	6	小学校3~5年生	10名	2,100	小学生ならではの体操を行います。	体育室1/2			
11	キッズ体操	秋	9/4	9/11	9/18	10/2	10/9	10/16	-	-	-	-	-	-	-	-	10/23	水	19:30-20:30	黒埴林クラブ	6	小学校3~5年生	10名	2,100	小学生ならではの体操を行います。	体育室1/2			
	ジュニアテニス	春	5/20	5/27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6/10	水	19:30-20:30	新潟市テニス協会	2	小学校3~5年生	10名	700	小学生ならではのテニスを行います。	体育室1/2			
	バレトンス・S(朝)	春	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	-	-	7/18	木	10:00-10:45	小山 千祐	12	15歳以上(中学生は除く)	30名	4,800	3つの要素「フィットネス、パレス、ヨガ」を組み合わせた最新のダンスを行います。	新道場			
13	バレトンス・S(朝)	秋	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	-	-	12/12	木	10:00-10:45	小山 千祐	12	15歳以上(中学生は除く)	30名	4,800	3つの要素「フィットネス、パレス、ヨガ」を組み合わせた最新のダンスを行います。	新道場			
	バレトンス・S(朝)	冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	-	-	-	-	3/20	木	10:00-10:45	小山 千祐	10	15歳以上(中学生は除く)	30名	4,800	3つの要素「フィットネス、パレス、ヨガ」を組み合わせた最新のダンスを行います。	新道場			
	ピラティス(昼)	春	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	-	-	-	-	7/4	木	10:30-11:30	尾花 薫	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	体の深部にまで効果的な運動を行いながら、呼吸法や柔軟性を学びます。	会議室			
14	ピラティス(昼)	夏	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	-	-	-	-	10/3	木	10:30-11:30	尾花 薫	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	体の深部にまで効果的な運動を行いながら、呼吸法や柔軟性を学びます。	会議室			
	ピラティス(昼)	秋	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	-	-	-	-	12/19	木	10:30-11:30	尾花 薫	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	体の深部にまで効果的な運動を行いながら、呼吸法や柔軟性を学びます。	会議室			
	ピラティス(昼)	冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	-	-	-	-	3/20	木	10:30-11:30	尾花 薫	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	体の深部にまで効果的な運動を行いながら、呼吸法や柔軟性を学びます。	会議室			
15	骨盤エクササイズ	春	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	-	-	-	-	7/4	木	14:15-15:15	中村 智恵	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	骨盤のゆがみを改善し、姿勢を正すためのエクササイズを行います。	会議室			
	骨盤エクササイズ	夏	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	-	-	-	-	10/3	木	14:15-15:15	中村 智恵	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	骨盤のゆがみを改善し、姿勢を正すためのエクササイズを行います。	会議室			
	骨盤エクササイズ	秋	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	-	-	-	12/26	木	14:15-15:15	中村 智恵	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	骨盤のゆがみを改善し、姿勢を正すためのエクササイズを行います。	会議室			
16	ヨガ(夜)	春	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	-	-	-	-	7/4	木	19:30-20:30	西尾 久美子	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	様々なポーズを体験し、心身の健康を促します。	会議室			
	ヨガ(夜)	夏	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	-	-	-	-	10/3	木	19:30-20:30	西尾 久美子	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	様々なポーズを体験し、心身の健康を促します。	会議室			
	ヨガ(夜)	秋	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	-	-	-	12/26	木	19:30-20:30	西尾 久美子	10	15歳以上(中学生は除く)	16名	4,000	様々なポーズを体験し、心身の健康を促します。	会議室			
17	ヨガ1	春	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	-	-	7/19	金	9:30-10:30	木村 智恵子	12	15歳以上(中学生は除く)	40名	6,700	様々なポーズを体験し、心身の健康を促します。	新道場			
	ヨガ1	秋	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/22	11/29	12/6	12/13	-	-	12/20	金	9:30-10:30	木村 智恵子	12	15歳以上(中学生は除く)	40名	6,700	様々なポーズを体験し、心身の健康を促します。	新道場			
	ヨガ1	冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	-	-	-	-	3/21												