黒埼地区総合体育館　　令和4度スポーツ教室　全日程

No.		教室名	期日				日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	予備日 ①	②	曜日	時間	講師	回数		対象	定員 コロナ対策	定員 通常	参加料 単価	参加料	参加料（1回券）	入場料 ※毎回必要	内容	室場
1	1	からだにやさしいヨガ（朝）	春	4月11日	～	7月25日	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	0:00	6/13	6/27	7/11	7/25						8/8		月	10:00～11:00	大津　ひとみ	10	回	15歳以上（中学生は除く）	14名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	身体のゆがみを矯正し、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	会議室
	2		秋	9月12日	～	12月19日	9/12	9/26	10/17	10/24	10/31	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19						12/26					10	回		14名	20名	550	5,500 円	900 円			
	3		冬	1月16日	～	3月13日	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13									3/20					7	回		14名	20名	550	3,900 円	900 円			
2	4	ZUMBA（昼）	春	4月11日	～	7月25日	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/13	6/27	7/11	7/25						8/8		月	10:45～11:30	杉浦　礼子	10	回	15歳以上（中学生は除く）	20名	30名	440	4,400 円	700 円	不要	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ！	剣道場
	5		秋	9月12日	～	12月19日	9/12	9/26	10/17	10/24	10/31	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19						12/26					10	回		20名	30名	440	4,400 円	700 円			
	6		冬	1月16日	～	3月13日	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13									3/20					7	回		20名	30名	440	3,100 円	700 円			
3	7	ZUMBA（夜）	春	4月11日	～	7月25日	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/13	6/27	7/11	7/25						8/8		月	19:30～20:15	杉浦　礼子	10	回	15歳以上（中学生は除く）	20名	30名	440	4,400 円	700 円	不要	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ！	剣道場
	8		秋	9月12日	～	12月19日	9/12	9/26	10/17	10/24	10/31	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19						12/26					10	回		20名	30名	440	4,400 円	700 円			
	9		冬	1月16日	～	3月13日	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13									3/20					7	回		20名	30名	440	3,100 円	700 円			
4	10	やさしい健康	春	4月12日	～	7月12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				7/19		火	10:00～11:00	城元　剛	12	回	高齢者	50名	50名	220	2,600 円	400 円	不要	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。無理のない動きで楽しく運動が出来ます。	体育室全面
	11		秋	9月6日	～	11月22日	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22				11/29					12	回		50名	50名	220	2,600 円	400 円			
	12		冬	1月10日	～	3月7日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7							3/14					9	回		50名	50名	220	2,000 円	400 円			
5	13	ピラティス（火）1	春	4月12日	～	6月28日	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28						7/5		火	18:50～19:50	古川　裕美	10	回	15歳以上（中学生は除く）	14名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	会議室
	14		夏	7月12日	～	9月13日	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13						9/20					10	回		14名	20名	550	5,500 円	900 円			
	15		秋	10月4日	～	12月13日	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13						12/20					10	回		14名	20名	550	5,500 円	900 円			
	16		冬	1月10日	～	3月7日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7							3/14					9	回		14名	20名	550	5,000 円	900 円			
6	17	ピラティス（火）2	春	4月12日	～	6月28日	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28						7/5		火	20:00～21:00	古川　裕美	10	回	15歳以上（中学生は除く）	14名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	会議室
	18		夏	7月12日	～	9月13日	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13						9/20					10	回		14名	20名	550	5,500 円	900 円			
	19		秋	10月4日	～	12月13日	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13						12/20					10	回		14名	20名	550	5,500 円	900 円			
	20		冬	1月10日	～	3月7日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7							3/14					9	回		14名	20名	550	5,000 円	900 円			
7	21	太極拳	春	4月6日	～	7月20日	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27		水	9:45～11:15	石井　直	15	回	15歳以上（中学生は除く）	30名	40名	330	5,000 円	500 円	不要	奥が深い太極拳に触れながら継続して身体を動かし健康づくりに役立てましょう。	剣道場
	22		秋	9月7日	～	12月14日	9/7	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14			12/21					13	回		30名	40名	330	4,300 円	500 円			
	23		冬	1月11日	～	3月15日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15						3/22					10	回		30名	40名	330	3,300 円	500 円			
8	24	いきいき健康	春	4月6日	～	6月15日	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15						6/22		水	14:00～15:00	黒埼スタッフ	10	回	15歳以上（中学生は除く）	30名	40名	275	2,800 円	500 円	不要	健康で活動的な身体を目指し、軽運動や筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。	体育室1/2
	25		秋	9月7日	～	11月16日	9/7	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16						11/30					10	回		30名	40名	275	2,800 円	500 円			
	26		冬	1月11日	～	3月15日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15						3/22					10	回		30名	40名	275	2,800 円	500 円			
9	27	いきいきフロアカーリング	夏	7月6日	～	7月20日	7/6	7/13	7/20													7/27		水	14:00～15:00	黒埼スタッフ	3	回	15歳以上（中学生は除く）	20名	20名	275	800 円	500 円	不要	フロアカーリングを楽しむ	体育室1/2
10	28	からだにやさしいヨガ（夜）	春	4月6日	～	6月15日	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15						6/22		水	19:00～20:00	大津　ひとみ	10	回	15歳以上（中学生は除く）	14名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	身体のゆがみを矯正し、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性などが向上します。ヨガ初心者の方も気軽に参加できます。	会議室
	29		夏	7月6日	～	9月7日	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7						9/14					10	回		14名	20名	550	5,500 円	900 円			
	30		秋	9月21日	～	12月7日	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7						12/14					10	回		14名	20名	550	5,500 円	900 円			
	31		冬	1月11日	～	3月15日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15						3/22					10	回		14名	20名	550	5,500 円	900 円			
11	32	バレトンS・S（夜）	春	4月6日	～	6月15日	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15						6/22		水	20:15～21:00	門山　楓	10	回	15歳以上（中学生は除く）	20名	30名	440	4,400 円	700 円	不要	3つの要素（フィットネス、バレエ、ヨガ）を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!!しなやかで美しい体を目指します。	剣道場
	33		夏	7月6日	～	9月7日	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7						9/14					10	回		20名	30名	440	4,400 円	700 円			
	34		秋	9月21日	～	11月30日	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30						12/7					10	回		20名	30名	440	4,400 円	700 円			
	35		冬	1月11日	～	3月15日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15						3/22					10	回		20名	30名	440	4,400 円	700 円			
12	36	キッズ体操	春	5月11日	～	6月15日	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15										6/22		水	19:30～20:30	黒埼体操クラブ	6	回	小学校3年生～6年生	10名	20名	330	2,000 円	500 円	不要	小学3年生以上を対象にマット運動やとび箱を通じ運動感覚を養い、体力の向上を目指します。	体育室1/2
	37		秋	9月7日	～	10月12日	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12										10/19					6	回		10名	20名	330	2,000 円	500 円			
13	38	ジュニアテニス	春	6月29日	～	7月13日	6/29	7/6	7/13													7/20		水	19:30～20:30	新潟市テニス協会	3	回	小学校3年生～6年生	8名	10名	330	1,000 円	500 円	不要	小学校3年生以上を対象にテニスを通じて体力向上や反射神経・リズム感を養います。	体育室1/2
14	39	バレトンS・S（朝）	春	4月7日	～	6月16日	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16						6/23		木	10:00～10:45	岡　千裕	10	回	15歳以上（中学生は除く）	20名	30名	440	4,400 円	700 円	不要	3つの要素（フィットネス、バレエ、ヨガ）を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!!しなやかで美しい体を目指します。	剣道場
	40		夏	7月7日	～	9月15日	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15						9/22					10	回		20名	30名	440	4,400 円	700 円			
	41		秋	9月29日	～	12月8日	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8						12/15					10	回		20名	30名	440	4,400 円	700 円			
	42		冬	1月5日	～	3月16日	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16						3/23					10	回		20名	30名	440	4,400 円	700 円			
15	43	骨盤エクササイズ	春	4月7日	～	6月23日	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23						6/30		木	14:15～15:15	中村　香織	10	回	15歳以上（中学生は除く）	14名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	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おこないます。	会議室
	44		夏	7月7日	～	9月15日	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15						9/22					10	回		14名	20名	550	5,500 円	900 円			
	45		秋	9月29日	～	12月8日	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8						12/15					10	回		14名	20名	550	5,500 円	900 円			
	46		冬	1月5日	～	3月16日	1/5	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16							3/23					9	回		14名	20名	550	5,000 円	900 円			
16	47	ヨガ(夜)	春	4月7日	～	6月23日	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23						6/30		木	19:30～20:30	古堀　久美子	10	回	15歳以上（中学生は除く）	14名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも気持ちよくヨガの基本の練習が出来ます。	会議室
	48		夏	7月7日	～	9月15日	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15						9/22					10	回		14名	20名	550	5,500 円	900 円			
	49		秋	9月29日	～	12月8日	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8						12/15					10	回		14名	20名	550	5,500 円	900 円			
	50		冬	1月5日	～	3月16日	1/5	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16							3/23					9	回		14名	20名	550	5,000 円	900 円			
17	51	ヨガ1	春	4月8日	～	6月24日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24						7/1		金	9:30～10:30	木村　智恵子	10	回	15歳以上（中学生は除く）	30名	40名	440	4,400 円	700 円	不要	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて流れるように行います。心も体もリフレッシュしましょう。	剣道場
	52		夏	7月8日	～	9月16日	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16						10/7					10	回		30名	40名	440	4,400 円	700 円			
	53		秋	10月14日	～	12月16日	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16						12/23					10	回		30名	40名	440	4,400 円	700 円			
	54		冬	1月6日	～	3月17日	1/6	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17						3/24					10	回		30名	40名	440	4,400 円	700 円			
18	55	ヨガ2	春	4月8日	～	6月24日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24						7/1		金	10:45～11:45	木村　智恵子	10	回	15歳以上（中学生は除く）	30名	40名	440	4,400 円	700 円	不要	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて流れるように行います。心も体もリフレッシュしましょう。	剣道場
	56		夏	7月8日	～	9月16日	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16						10/7					10	回		30名	40名	440	4,400 円	700 円			
	57		秋	10月14日	～	12月16日	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16						12/23					10	回		30名	40名	440	4,400 円	700 円			
	58		冬	1月6日	～	3月17日	1/6	1/13	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17						3/24					10	回		30名	40名	440	4,400 円	700 円			
19	59	ピラティス(金)	春	4月8日	～	6月24日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24						7/1		金	19:30～20:30	鷲尾　紋子	10	回	15歳以上（中学生は除く）	14名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	会議室
	60		夏	7月8日	～	9月16日	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/9	9/16							9/30					9	回		14名	20名	550	5,000 円	900 円			
	61		秋	10月7日	～	12月16日	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	12/9	12/16								12/23					8	回		14名	20名	550	4,400 円	900 円			
	62		冬	1月6日	～	3月17日	1/6	1/13	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17							3/24					9	回		14名	20名	550	5,000 円	900 円			

No.		教室名	期日			日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	予備日 ①	②	曜日	時間	講師	回数		対象	定員 コロナ対策	定員 通常	参加料 単価	参加料	参加料（1回券）	入場料 ※毎回必要	内容	室場
1		すもう体験	7月23日	～	7月30日	7/23	7/30														8/6		未定	未定	黒埼相撲連盟	2	回	幼児～小学校2年生	10名	10名		各回300円		不要	基礎的な動きから始めて相撲に慣れ親しみましょう。黒埼っ子なら相撲をしよう！	相撲場
2		赤ちゃん体操	10月上旬			未定																	未定	10:00～11:00	佐久間　好美	1	回	1歳未満の子を持つ産後ママ	7組(14名)	20		500円		不要	赤ちゃん一人一人に合わせた体操をすることで心と身体の発達を促します。ママも産後の引き締め＆ストレッチができます。	会議室
3		フロアカーリング大会	3月上旬			未定																	未定	未定	未定	1	回	未定	なし	なし		未定		不要	フロアカーリングを楽しむ 黒埼ふれあい協議会との協力事業	体育室全面