

西総合スポーツセンター 令和4年度スポーツ教室 全日程

教室数: 40教室

コマ数: 970

R3=1074コマ

事前支払い期限(1週間前まで)

No.	教室名	期日	日程												曜日	時間	講師	回数	対象	定員		参加料		参加料 (1回券)	入場料 ※毎回必要	内容	室場			
			1 (13)	2 (14)	3 (15)	4 (16)	5 (17)	6 (18)	7	8	9	10	11	12						予備日 ① ②	通常	単価	通常					単価		
1	いきいき健康 (月)	秋 9月5日 ~ 12月5日	9/5	9/12	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5		12/12	月			10	中高年齢者	50名	80名	275	2,800	円	円	不要	ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと体を動かすメニューをご用意いたします。	中体育室		
		冬 1月16日 ~ 3月6日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6				3/13			8		50名	80名	275	2,200	円	円						
2	はじめての太極拳	前 4月12日 ~ 10月11日	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/28	7/5	7/12	7/19	火	9:30~10:30	新潟市武術太極拳連合会	18	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	330	5,900	円	円	不要	太極拳の基本動作を学び健康づくりに役立てましょう。初心者でも安心して参加できます。	中体育室		
		後 10月25日 ~ 3月7日	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	1/10	1/17	1/24			18		50名	100名	330	5,900	円	円						
3	24式太極拳	前 4月12日 ~ 10月11日	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/28	7/5	7/12	7/19	火	11:00~12:00	新潟市武術太極拳連合会	18	15歳以上の経験者 (中学生除く)	50名	100名	330	5,900	円	円	不要	経験者を対象に、基本の復習とレベルアップに向けて時間をかけて指導します。太極拳の基本として最も普及しており、健康体操としても親しまれています。	中体育室		
		後 10月25日 ~ 3月7日	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	1/10	1/17	1/24			18		50名	100名	330	5,900	円	円						
4	ZUMBA (火)	春 4月5日 ~ 7月12日	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/28	7/5	7/12	7/19	火	11:15~12:05	柏崎美奈	12	15歳以上 (中学生除く)	20名	25名	440	5,300	円	円	不要	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。ダイナミックでエキサイティングなインタバルトレーニング形式で、心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なグッドエクササイズです。	小体育室	
		秋 9月13日 ~ 12月6日	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13			12		20名	25名	440	5,300	円	円					
		冬 1月10日 ~ 3月14日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			3/28			10		20名	25名	440	4,400	円	円					
5	ヨガ (午後)	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	13:30~14:30	中村伸子	12	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	円	不要	ヨガのポーズと深い呼吸を意図的に行うことで、体内環境をコントロールする自律神経を整え、手足の冷えや肩こりなどを改善する効果があります。心身ともに健やかな状態へ導きましょう。	中体育室	
		秋 9月13日 ~ 12月6日	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13			12		50名	100名	440	5,300	円	円					
		冬 1月10日 ~ 3月14日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			3/28			10		50名	100名	440	4,400	円	円					
6	バレエダンス・S (火)	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	14:50~15:40	古川裕美	12	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	700	円	不要	バレエダンスの基礎的な筋力をつくるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上効果があります。	中体育室
		秋 9月13日 ~ 12月6日	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13			12		50名	100名	440	5,300	円	700	円				
		冬 1月10日 ~ 3月14日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			3/28			10		50名	100名	440	4,400	円	700	円				
7	はじめて キッズダンス	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	17:00~17:45	中嶋大海	10	年少~年長	20名	20名	275	2,800	円	円	不要	幼少期に身につけておきたい柔軟性やリズム感を、楽しみながら養います。運動不足の解消や習い事はじめに最適です。	中体育室		
		秋 9月13日 ~ 11月22日	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22		11/29			10		20名	20名	275	2,800	円	円						
		冬 1月17日 ~ 3月7日	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7				3/14			8		20名	20名	275	2,200	円	円						
8	BOX KICK (ボックスキック)	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	19:00~19:50	城元剛	12	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	700	円	不要	パンチ&キックを打ち込んで日ごろのストレスを発散しましょう！	中体育室
		秋 9月13日 ~ 12月6日	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13			12		50名	100名	440	5,300	円	700	円				
		冬 1月10日 ~ 3月14日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			3/28			10		50名	100名	440	4,400	円	700	円				
9	ヨガ(夜)	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	20:10~21:00	木村智恵子	12	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	円	不要	ヨガのポーズと深い呼吸を意図的に行うことで、体内環境をコントロールする自律神経を整え、手足の冷えや肩こりなどを改善する効果があります。心身ともに健やかな状態へ導きましょう。	中体育室	
		秋 9月13日 ~ 12月6日	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13			12		50名	100名	440	5,300	円	円					
		冬 1月10日 ~ 3月14日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			3/28			10		50名	100名	440	4,400	円	円					
10	ZUMBA (水)	春 4月13日 ~ 7月13日	4/13	4/27	5/11	5/25	6/1	6/8	6/22	6/29	7/6	7/13		7/27	水	18:40~19:30	柏崎美奈	10	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	4,400	円	700	円	不要	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。ダイナミックでエキサイティングなインタバルトレーニング形式で、心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なグッドエクササイズです。	中体育室	
		秋 9月7日 ~ 12月14日	9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/26	11/9	11/30	12/7	12/14		12/28			10		50名	100名	440	4,400	円	700	円					
		冬 1月11日 ~ 3月8日	1/11	1/25	2/1	2/8	2/22	3/1	3/8					3/22			7		50名	100名	440	3,100	円	700	円					
11	バレエダンス・S (水)	春 4月13日 ~ 7月13日	4/13	4/27	5/11	5/25	6/1	6/8	6/22	6/29	7/6	7/13		7/27	水	19:50~20:40	古川裕美	10	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	4,400	円	700	円	不要	バレエダンスの基礎的な筋力をつくるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上効果があります。	中体育室	
		秋 9月7日 ~ 12月14日	9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/26	11/9	11/30	12/7	12/14		12/28			10		50名	100名	440	4,400	円	700	円					
		冬 1月11日 ~ 3月8日	1/11	1/25	2/1	2/8	2/22	3/1	3/8					3/22			7		50名	100名	440	3,100	円	700	円					
12	バレエダンス・S (木)	春 4月14日 ~ 7月14日	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	木	9:40~10:30	古川裕美	12	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	700	円	不要	バレエダンスの基礎的な筋力をつくるために考案されたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上効果があります。	中体育室
		秋 9月15日 ~ 12月8日	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			12		50名	100名	440	5,300	円	700	円				
		冬 1月12日 ~ 3月16日	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				3/23			9		50名	100名	440	4,000	円	700	円				
13	【変更】 エアロピクス (午前・木)	春 4月14日 ~ 7月14日	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	木	11:00~11:50	大塚歩	12	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	700	円	不要	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す有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪の燃焼・代謝効果があります。	中体育室
		秋 9月15日 ~ 12月8日	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			12		50名	100名	440	5,300	円	700	円				
		冬 1月12日 ~ 3月16日	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				3/23			9		50名	100名	440	4,000	円	700	円				
14	いきいき健康 (木)	秋 9月15日 ~ 11月24日	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24		12/1	木			10	中高年齢者	50名	80名	275	2,800	円	円	不要	ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと体を動かすメニューをご用意いたします。	中体育室		
		冬 1月12日 ~ 3月16日	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				3/23			8		50名	80名	275	2,200	円	円						
15	リンパケア ストレッチ	秋 9月15日 ~ 11月24日	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24		12/1	木			10	15歳以上 (中学生除く)	50名	60名	440	4,400	円	700	円	不要	前屈、屈伸、回旋などの動作を組み合わせて、ゆっくりとストレッチしながら、体の各リンパを刺激していきます。	中体育室	
		冬 1月12日 ~ 3月16日	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				3/23			8		50名	60名	440	3,500	円	700	円					
16	かんたん ヒップホップ	秋 9月15日 ~ 11月24日	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24		12/1	木			10	小学生以上	30名	30名	440	大人4,400円 子ども2,800円	円	円	不要	初めての小学生はもちろん、親子で楽しく踊ってみたいという方にもお勧めです。ヒップホップの基礎から楽しく指導します。教室が終わるころにはダンスサーミタリーに挑戦していきましょう。	中体育室		
		冬 1月12日 ~ 3月16日	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				3/23			8		30名	30名	440	大人3,500円 子ども2,200円	円	円						
17	ルーシーダットン	秋 9月15日 ~ 12月8日	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	木			12	15歳以上 (中学生除く)	50名	80名	440	5,300	円	700	円	不要	タイに伝わる自己整体法。体調を整え、体の歪みを矯正する体操です。体が温まって代謝が良くなり、血液循環を活発にする効果があります。	中体育室
		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		50名	80名										

