

平成30年度 西総合スポーツセンター スポーツ教室開催計画一覧(案)

2017/12/19 更新

全 133 教室(体・研 92 テニス プール 41) イベント
 1358 コマ(体・研 900 テニス プール 458)
 (参考:29年度実績 全132教室1,268コマ)

【体育館】

※入場料...大人250円、大人(65歳以上)100円
 ※シニア割:「○」65歳以上の方は参加費から10%引(1回性除く)「×」対象外 ※障害者割:「○」50%引(1回参加含む)「×」対象外
 ※セット割:セット教室参加費合計から10%引き ※いきいきポイント:「○」対象(会員カードあれば1回参加も対象)「×」対象外

強度★	教室No.	教室名	期 間															予備日	講師	曜日	時間	(手帳除く)回数	対象	定員(名)	費用(参加料)	1回参加料	シニア割	障がい者割	内容	いきいきポイント	申込方法	決定方法	会場
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮																
3.0	1	いきいき健康(月)	春	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25	7/2	-	-	-	予備→ 7/9	職員	月	13:30~14:30	10	中高齢者	50	2500円	-	○	○	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身体を動かすメニューをご用意いたします。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
3.0	2	はじめての太極拳	前期	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/10	7/17	7/24	7/31	新潟市太極拳協会	火	9:30~10:30	18	15歳以上(中学生除く)	100	5400円	-	○	○	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。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室
3.0	3	24式 太極拳	前期	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/10	7/17	7/24	7/31	新潟市太極拳協会	火	11:00~12:00	18	15歳以上の経験者(中学生除く)	100	5400円	-	○	○	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、健康身体操としても親しまれています。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室
4.0	4	【新規】 ZUMBA(火)	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/10	-	予備→ 7/17	角谷昌子	火	11:15~12:05	12	15歳以上(中学生除く)	20	4800円	-	○	○	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。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	小体育室	
2.0	5	ヨガ(午後)	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/10	-	予備→ 7/17	中村伸子	火	13:30~14:30	12	15歳以上(中学生除く)	100	4800円	-	○	○	ヨガのポーズと深い呼吸を意識的に行うことで、身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。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
2.0	6	キッズダンス(はじめてのいかに総踊り)	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/10	-	予備→ 7/17	(株)サイト	火	16:00~17:00	12	幼児	35	3000円	-	×	○	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。運動不足の解消や遊びはじめてに最適です。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
3.0	7	【新規】 DANCEBOX	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	-	-	-	予備→ 6/26	エイベックス	火	17:30~18:20	10	小学生	50	8000円	-	×	○	avexの楽曲を使った3ヶ月完結型のダンスプログラム	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
4.0	8	【セット割※1】 BOX KICK (ボックスキック)	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/10	-	予備→ 7/17	城元剛	火	19:00~19:50	12	15歳以上(中学生除く)	60	4800円	600円	○	○	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!	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
2.0	9	【セット割※1】 ヨガ(夜)	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/10	-	予備→ 7/17	木村智恵子	火	20:10~21:00	12	15歳以上(中学生除く)	100	4800円	-	○	○	ヨガのポーズと深い呼吸を意識的に行うことで、身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。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
3.0	10	【新規】 TRF EZ DO DANCERCIZ	春	4/11	4/25	5/2	5/9	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/11	-	-	-	予備→ 7/25	エイベックス	水	19:40~20:40	10	15歳以上(中学生除く)	60	6000円	900円	○	○	350万枚出荷した大ヒットDVDの進化版。TRFの楽曲で30代から50代に人気のダンスエクササイズ。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
3.0	11	【セット割※2】 バレトン(午前)	春	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	-	予備→ 7/19	古川裕美	木	9:40~10:30	12	15歳以上(中学生除く)	100	4800円	600円	○	○	バレエダンサーの基礎的な筋力をつけ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。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
4.0	12	【セット割※2】 ZUMBA(木)	春	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	-	予備→ 7/19	角谷昌子	木	11:00~11:50	12	15歳以上(中学生除く)	100	4800円	600円	○	○	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。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
3.0	13	いきいき健康(木)	春	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	-	-	-	予備→ 7/12	職員	木	13:30~14:30	10	中高齢者	50	2500円	-	○	○	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身体を動かすメニューをご用意いたします。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
3.0	14	かんたん ヒップホップ	春	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	-	予備→ 7/19	中嶋大海	木	17:20~18:20	12	小学生以上	40	4800円	-	○	○	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サーみたいにかっこよく踊れちゃかも。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
3.0	15	【セット割※3】 バレトン(夜)	春	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	-	予備→ 7/19	岡千裕	木	19:00~19:50	12	15歳以上(中学生除く)	80	4800円	600円	○	○	バレエダンサーの基礎的な筋力をつけ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。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
3.0	16	【セット割※3】 エアロビクス(夜)	春	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	-	予備→ 7/19	藤田明美	木	20:10~21:00	12	15歳以上(中学生除く)	80	4800円	600円	○	○	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく身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。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
2.0	17	【セット割※4】 ヨガ(午前)	春	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	-	予備→ 7/20	中村伸子	金	9:30~10:30	10	15歳以上(中学生除く)	100	4800円	-	○	○	ヨガのポーズと深い呼吸を意識的に行うことで、身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。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
3.0	18	【セット割※4】 エアロビクス(午前)	春	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	-	予備→ 7/20	小林真弓	金	11:00~11:50	10	15歳以上(中学生除く)	100	4800円	600円	○	○	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく身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。	○	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	中体育室	
1.0	19	コスボポ 親子ゆらぎ	秋	11/14	12/12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	職員	主に第4水曜	10:00~11:30	2	保護者と未就学児	なし	1回 300円	-	-	○	○	広い体育館に魅力的な遊具がたくさん揃っています。音楽に合わせて楽しく踊りましょう。かわいくまぶーやもんた君も待っています☆	×	電話窓口	なし	中体育室
0.0	20	体力測定 & メニュー作成	通年	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	職員	土	13:00~15:00	1	15歳以上(中学生除く)	無料	別途入場料必要	-	-	○	○	自分の身体力がどれくらいで、どんなメニューが効果的なのか知りたい方向けです。簡単な身体力テストを行い、それを基にトレーニングのメニュー作成やアドバイスをいたします。	×	電話窓口	先着順	トレーニングルーム

平成30年度 西総合スポーツセンター スポーツ教室開催計画一覧(案)

2017/12/19 更新

全 133 教室(体・研 92 テニス プール 41) イベント 1
1358 コマ(体・研 900 テニス プール 458)
<参考:29年度実績 全132教室1,268コマ>

【 プール 】

※入場料…大人500円、大人(65歳以上)200円

※シニア割:「○」65歳以上の方は参加費から10%引(1回分除く)「×」対象外 ※障害者割:「○」50%引(1回参加含む)「×」対象外
※セット割:セット教室参加費合計から10%引き ※いきいきポイント:「○」対象(会員カードあれば1回参加も対象)「×」対象外

Table with columns: 強度★, 教室No., 教室名, 期, ①-⑮, 講師, 曜日, 時間, (予備除く)回数, 対象, 定員(名), 費用(参加料), 1回参加料, シニア割, 障がい者割, 内容, いきいきポイント, 申込方法, 決定方法, 会場. Includes rows for classes like アクアエクササイズ(月), ナイト水泳, 女性のための水泳(火), etc.

【 イベント 】

Table with columns: 教室No., 教室名, 期, ①-⑮, 講師, 曜日, 時間, (予備除く)回数, 対象, 定員(名), 費用(参加料), シニア割, 障がい者割, 内容, 申込方法, 決定方法, 会場. Includes row for コスポ感謝祭.

■更新履歴(30年度 西総合スポーツセンター スポーツ教室開催計画一覧)

Table with columns: 更新内容, 更新日, 更新者. A list of updates for the schedule.