

令和2年度 西総合スポーツセンター スポーツ教室開催一覧(計画)

2020/3/7 更新

全 142 教室(体・研 99 テニス 2 プール 41)
1455 コマ(体・研 993 テニス 20 プール 442)
(参考:31年度実績 全148教室1,503コマ) (参考:30年度実績 全133教室1,355コマ)

イベント

1

【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回引除)「×」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, 予備日, 講師, 曜日, 時間, (予備除)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. Rows include activities like 健康(月), はじめての太極拳, 24式 太極拳, ZUMBA(火), ヨガ(午後), バレトン(午後), DANCEBOX, BOX KICK, ヨガ(夜), ZUMBA(夜), TRF EZ DO, バレトン(午前), ZUMBA(木), 健康(木), THE SLOW@, かんたん ヒップホップ, バレトン(夜), エアロビクス(夜).

令和2年度 西総合スポーツセンター スポーツ教室開催一覧(計画)

2020/3/7 更新

全 142 教室(体・研 99 テニス 2 プール 41)
 1455 コマ(体・研 993 テニス 20 プール 442)
 (参考:31年度実績 全148教室1,503コマ) (参考:30年度実績 全133教室1,355コマ)

イベント 1

学年	教室番号	教室名	開催時期	開催日	開催時間	講師	会場	定員	対象年齢	費用	備考	連絡先	備考	会場	
2.0	19	【セット割※6】 ヨガ(午前)	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	9:30~10:30	中村伸子	金	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、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。
			秋	9/18 9/25 10/2 10/9 10/16 10/23 10/30 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11	12			100	4800円						
			冬	1/8 1/15 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19	10			100	4000円						
3.0	1	【セット割※6】 エアロピクス(午前)	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	11:00~11:50	小林真弓	金	12	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。
			秋	9/18 9/25 10/2 10/9 10/16 10/23 10/30 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11	12			100	4800円	600円					
			冬	1/8 1/15 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19	10			100	4000円	600円					
1.0	21	コスボッポ 親子ゆうぎ	秋	12/9	10:00~11:30	職員	主に 第4水曜	1	保護者と 未就学児	-	-	-	○	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。かわいいくまぶーやもんた君も待っています☆	
			冬	1/27 3/10	2			なし	1回 300円						
0.0	22	体力測定& メニュー作成	通年		13:00~15:00	職員	金 土	10	15歳以上 (中学生除く)	無料 別途入場料必要	-	-	○	×	自分の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。
3.0	1	はじめてのテニス (屋内)	春	4/10 4/17 4/24 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19	19:20~20:50	新潟市 テニス協会	金	10	15歳以上 (中学生除く)	10	10000円	-	○	○	初心者を対象にしたテニス教室。ラケットの振り方からラリーができるまでを目指します。
			秋	9/18 9/25 10/2 10/9 10/16 10/23 11/6 11/13 11/20	10			10	10000円						

令和2年度 西総合スポーツセンター スポーツ教室開催一覧(計画)

2020/3/7 更新

全 142 教室(体・研 99 テニス 2 プール 41)
1455 コマ(体・研 993 テニス 20 プール 442)
(参考:31年度実績 全148教室1,503コマ) (参考:30年度実績 全133教室1,355コマ)

イベント 1

【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回除く)「×」対象外 ※障害者割:「○」50%引(1回参加含む)「×」対象外
※セツ割:セツ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, 予備日, 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

【イベント】

Table with columns: 教室No., 教室名, 期, ①-⑮, 予備日, 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

■更新履歴(R2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