黒埼地区総合体育館 令和3年度スポーツ教室 全日程 日程 定員 定員 参加料 参加料 教室名 曜日 時間 回数 対象 参加料(1回券) 入場料 ※毎回必要 室場 (5) 2 3 (5) 6 Ø 8 9 (10) Ō (3) (6) 通常 単価 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 4月12日 7月19日 4/19 4/26 5歳以上 中学生は除く) 14名 20名 5,500 円 大津 ひとみ rらだにやさしい 11/8 11/15 11/22 11/29 12/1 2 9/27 会議室 9月13日 12月13日 10/11 10/18 14名 20名 550 5,500 円 800 円 不要 ヨガ(朝) きます。 1/24 1/31 2/14 2/21 2/28 3/14 3 1月17日 3月14日 14名 20名 550 3.900 円 800 円 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! 4月12日 7月19日 4/19 4/26 5/17 5/24 5/31 6/14 6/28 7/12 7/19 11:15*-*12:00 角谷 昌子 10 回 15歳以上 (中学生は除く) 30名 4,400 円 700 円 2 5 Z U M B A (屋) 9/27 10/11 10/18 10/25 11/8 11/15 11/22 11/29 12/13 剣道場 9月13日 20名 30名 4,400 円 700円 6 1月17日 3月14日 1/24 1/31 2/14 2/21 2/28 3/14 20名 30名 440 3,100 円 700 円 4/19 4/26 5/17 5/24 5/31 6/14 6/28 7/12 7/19 19:30 ~ 20:15 10 回 15歳以上 (中学生は除く) 7 4月12日 7月19日 角谷 昌子 20名 30名 440 4.400 円 700 円 12月13日 9/27 10/11 11/8 11/15 11/22 11/29 12/13 10 🖭 剣道場 3 ZUMBA(夜) 9月13日 10/18 10/25 20名 30名 4.400 円 8 440 700 円 不要 1月17日 3月14日 1/31 2/14 2/21 2/28 3/14 20名 30名 3,100 円 700 円 440 高齢者向けのやさしい強度の運動を行 6/1 6/8 6/15 6/29 7/6 7/13 50名 4月13日 4/20 5/11 5/18 5/25 10:00 -11:00 城元 剛 50名 2,600 円 300 円 います。無理のない動きで楽しく運動 4 11 やさしい健康 9月7日 12月14日 10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 50名 2,600 円 300 円 不要 が出来ます。 体育室全面 12 1月11日 3月15日 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 3/22 50名 50名 220 2.200 円 300 円 ラテンの曲に合わせステップを踏み、 ウエスト間りを中心にシェイプアッフ 10 回 15歳以上 (中学生は除く) 4/13 4/20 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/29 7/6 7/13 14:00*-*14:45 13 4月13日 7月6日 石川 美奈子 20名 30名 4.400 円 700 円 5 14 9/14 9/21 10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 30名 9月7日 11月16日 円 4,400 700円 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 30名 4,400 円 700 円 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 10 回 15歳以上 (中学生は除く) 16 4月13日 6月22日 4/13 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 19:00~ 20:00 20名 30名 440 4,400 円 700 円 7/13 7/20 7/27 8/3 8/10 8/17 8/24 8/31 17 7月6日 9月7日 9/14 20名 30名 440 4,400 円 700 円 目指します。 6 ピラティス(火) 剣道場 不要 18 11/2 11/9 11/16 11/30 30名 9月28日 12月7日 10/26 12/7 20名 440 4.400 円 700 FJ 2/15 2/22 19 3月15日 30名 1月11日 20名 4.400 円 700円 3つの要素(フィットネス、パレエ、ボカンを組み合わせた動きで体幹を鍛える。 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 4月13日 10 回 15歳以上 (中学生は除く) 30名 4,400 円 長谷川 美帆 700 円 21 9月7日 8/3 8/10 8/17 8/24 8/31 9/14 30名 ながら、柔軟性もアップ!!しなやかて 4,400 円 700 円 バレトンS・S (夜) 不要 美しい体を目指します。 剣道場 22 9月28日 12月7日 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 20名 30名 440 4,400 円 700 円 23 3月15日 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 1月11日 1/18 1/25 20名 30名 4 400 円 700 FJ 新潟市武術太極 拳連合会 奥が深い太極拳に触れながら継続し 4/14 4/21 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 6/23 6/30 8/4 水 15 回 15歳以上 (中学生は除く) 20名 30名 円 24 4月7日 7月28日 330 5.000 500 円 身体を動かし健康づくりに役立てま 8 9/8 9/15 9/22 9/29 10/6 10/13 10/20 10/27 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8 25 20名 30名 5,000 円 500 円 剣道場 1/12 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 3/2 3/9 3/16 1月5日 3,300 円 500 円 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。 4/14 4/21 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 6/23 27 4月7日 6月23日 14:00 ~ 15:00 黒埼スタッフ 10 回 15歳以上 (中学生は除く) 30名 40.2 275 2,800 円 400 円 9/15 9/22 9/29 10/6 10/13 10/20 10/27 11/10 11/17 9 28 11月17日 10 📵 体育室1/2 いきいき健康 9月8日 9/8 30名 40名 275 2 800 円 400 円 不要 1月5日 3月16日 1/26 2/2 2/9 2/16 3/2 3/9 3/16 40名 0名 円 275 2.800 400 円 フロアカーリングを楽しむ 10 7月7日 7月21日 黒埼スタッフ 15歳以上 (中学生は除く 20名 20名 800 円 400 円 体育室1/2 不要 275 カーリング 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 | |15歳以上 |中学生は除く) 4月7日 6月16日 4/28 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 20名 5,500 円 8/4 8/11 8/18 8/25 9/1 32 7月7日 9月8日 7/14 7/21 7/28 9/8 9/15 14名 20名 5.500 円 800 FI からだにやさしい 11 不要 きます。 会議室 ヨガ(夜) 10/6 10/13 10/20 10/27 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8 14名 20名 9月29日 12月8日 12/1 550 5.500 円 800 円 3月16日 1/12 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 3/2 3/9 3/16 3/23 1月5日 14名 20名 円 550 5,500 800 円 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 6 回 小学校3年生~6 年生 小学3年生以上を対象にマット運動や 5月12日 19:30 -20:30 20名 円 黒埼体操クラブ 2.000 500 円 とび箱を通じ運動感覚を養い、体力の キッズ体操 体育室1/2 9月8日 10月13日 9/15 9/22 9/29 10/6 10/13 500 円 句上を目指します。 2,000 円 3つの要素(フィットネス、パレエ、 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。 37 4月15日 6月24日 4/22 5/6 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 10:00 ~ 11:00 10 回 15歳以上 (中学生は除く) 30名 440 4,400 円 700 円 酒井 彩子 13 **38** 7月8日 9月30日 7/15 7/29 8/5 8/19 8/26 9/2 9/9 9/16 9/30 20名 30名 440 4,400 円 700 円 バレトンS・S (朝) 剣道場 不要 30名 11/4 11/18 11/25 12/2 12/9 10月14日 12月16日 20名 440 4.400 円 700円 3月10日 1/27 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3 30名 4,400 円 700 円 1月6日 前屈、側屈、回旋などの動作を組み合 わせ、ゆっくり動きながら、体の各り 5/6 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 7/1 11:15~ 12:00 10 回 15歳以上 (中学生は除く) 4,400 円 700 円 42 43 7月8日 9月30日 8/5 8/19 8/26 9/2 9/9 9/16 9/30 0名 30名 4,400 円 700 円 ノバ節を刺激していきます。 14 コンディショニ 不要 剣道場 10月14日 12月16日 11/4 11/18 11/25 12/2 12/9 12/16 20名 30名 440 4,400 円 700 円 44 3月10日 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3 3/17 1月6日 30名 440 4.400 円 700円 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ク 4月8日 6月17日 4/15 4/22 5/6 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 14:15~ 15:15 10 回 15歳以上 (中学生は除く) 14名 20名 5,500 円 中村 香織 800 円 15 46 8/5 8/19 8/26 9/2 9/9 をおこないます。 7月1日 14名 20名 5,500 円 800 円 骨壁エクササイズ 不要 会議室 10月7日 12月9日 10/28 11/4 11/11 11/18 11/25 12/2 14名 20名 550 5,500 円 800 円 48 1月6日 3月10日 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3 14名 20名 550 5.500 円 800 円 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 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 10 回 15歳以上 (中学生は除く) 4月8日 6月17日 4/15 4/22 5/6 6/24 14名 20名 5.500 古堀 久美子 550 円 800 円 7月8日 9月16日 8/12 8/19 8/26 9/2 9/9 14名 20名 5,500 円 800 円 550 会議室 16 ヨガ(夜) 不要 10月7日 14名 20名 5,500 円 800 円 52 1月6日 3月10日 1/20 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3 20名 円 5,500 800 円 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。 9:30~ 10:30 木村 智恵子 53 4月9日 6月18日 4/16 4/23 4/30 5/7 5/14 5/21 6/4 6/11 6/18 6/25 金 10 回 15歳以上 (中学生は除く) 30名 40名 4.400 円 700 円 54 55 7月2日 9月24日 7/9 7/16 7/30 8/6 8/20 8/27 9/3 9/24 10/1 9 🗓 30名 40名 440 4.000 円 700 円 17 剣道場 ヨガ1 10/15 10/22 10/29 11/12 11/19 11/28 12/3 12/10 12/17 10月8日 12月17日 30名 40名 4,400 円 700 円 2/4 2/18 2/25 3/4 3/11 1月7日 40名 4,400 円 700 円 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 57 4月9日 6月18日 4/16 4/23 4/30 5/7 5/14 5/21 6/4 6/11 6/18 10 回 15歳以上 (中学生は除く) 4,400 10:45 ~ 11:45 440 円 700 円

30名 40名

30名 40名

40名 440

10

440

440

4,000 円

4,400 円

4,400 円 700円

700 円

700 FJ

不要

フレッシュしましょう。

剣道場

18 **58 59**

ヨガ2

7月2日

10月8日

1月7日

9月24日 7/2

12月17日 10/8

3月18日

7/9 7/16 7/30 8/6 8/20 8/27 9/3 9/24

1/14 1/21 1/28

10/15 10/22 10/29 11/12 11/19 11/26 12/3 12/10 12/17

2/4 2/18 2/25 3/4 3/11

la.	イベント名	期 日	0 2 3 4 5	日程 (8) 7 (8) (9) (9) (1) (2)	1	時間	講師	回数	対象 定員定	: A	参加料	入場料 ※毎回必要	内 容	室場	
1	フロアーカーリン グ大会	3月上旬			未定	未定	なし	1 🖭	未定 なしな	:L		不要	フロアカーリングを楽しむ	大体育室	
2	すもう体験	7月24日~7月31日	7/24 7/31	8/7	±	10:00~ 11:00	黑埼相撲連盟	2 @	幼児~小学校低 学年 10 1	0	各300	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	