令和5年度 黒埼地区総合体育館　スポーツ教室開催一覧（計画）

新規　変更　予備日

0 教室　0 コマ　1イベント（黒埼地区総合体育館 体育室）

No.		教室名	期	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	予備日	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	内容	会場
1	1	からだにやさしいヨガ（朝）	春	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/26	7/10	7/24						7/31	月	10:00～11:00	大津　ひとみ	10	15歳以上（中学生は除く）	40名	4,800	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。	剣道場
	2		秋	9/11	9/25	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18						12/25	月	10:00～11:00		10			4,800		
	3		冬	1/15	1/22	1/29	2/19	2/26	3/11										3/18	月	10:00～11:00		6			2,800		
2	4	ZUMBA（夜）	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/26	7/10						7/24	月	19:30～20:15	杉浦　礼子	10	15歳以上（中学生は除く）	30名	4,800	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	9/11	9/25	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18						12/25	月	19:30～20:15		10			4,800		
	6		冬	1/15	1/22	1/29	2/19	2/26	3/11										3/18	月	19:30～20:15		6			2,800		
3	7	やさしい健康	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4				7/11	火	10：00～11：00	城元　剛	12	高齢者	50名	2,800	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出来ます。	体育室全面
	8		秋	9/5	9/12	9/19	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28				12/5	火	10：00～11：00		12			2,800		
	9		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12						3/19	火	10：00～11：00		10			2,400		
4	10	ピラティス（火）1	春	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27						7/4	火	18:50～19:50	古川　裕美	10	15歳以上（中学生は除く）	16名	6,000	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
	11		夏	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12						9/19	火	18:50～19:50		10			6,000		
	12		秋	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5						12/12	火	18:50～19:50		10			6,000		
	13		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12						3/19	火	18:50～19:50		10			6,000		
5	14	ピラティス（火）2	春	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27						7/4	火	20:00～21:00	古川　裕美	10	15歳以上（中学生は除く）	16名	6,000	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
	15		夏	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12						9/19	火	20:00～21:00		10			6,000		
	16		秋	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5						12/12	火	20:00～21:00		10			6,000		
	17		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12						3/19	火	20:00～21:00		10			6,000		
6	18	太 極 拳	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	水	9:45～11:15	新潟市武術太極拳連合会	15	15歳以上（中学生は除く）	40名	5,400	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
	19		秋	8/30	9/6	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	－	12/20	水	9:45～11:15		14			5,000		
	20		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	－	－	－	－	－	－	3/13	水	9:45～11:15		9			3,200		
7	21	いきいき健康	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21						6/28	水	14:00～15:00	黒埼体スタッフ	10	15歳以上（中学生は除く）	40名	3,000	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
	22		秋	8/30	9/6	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15						11/29	水	14:00～15:00		10			3,000		
	23		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	－						3/13	水	14:00～15:00		9			2,700		
8	24	いきいきフロアカーリング	夏	7/5	7/12	7/19	－	－	－	－	－	－	－						7/26	水	14:00～15:00	黒埼体スタッフ	3	15歳以上（中学生は除く）	20名	900	フロアカーリングを楽しむ	体育室1/2
9	25	からだにやさしいヨガ（夜）	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21						6/28	水	19:00～20:00	大津　ひとみ	10	15歳以上（中学生は除く）	16名	6,000	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
	26		夏	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6						9/13	水	19:00～20:00		10			6,000		
	27		秋	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29						12/6	水	19:00～20:00		10			6,000		
	28		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6							3/13	水	19:00～20:00		9			5,400		
10	29	バレトンS・S（夜）	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21						6/28	水	20:00～20:45	長谷川　美帆	10	15歳以上（中学生は除く）	30名	4,800	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
	30		夏	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6						9/13	水	20:00～20:45		10			4,800		
	31		秋	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29						12/6	水	20:00～20:45		10			4,800		
	32		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6							3/13	水	20:00～20:45		9			4,300		
11	33	キッズ体操	春	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	－	－	－	－						6/21	水	19:30～20:30	黒埼体操クラブ	6	小学校3～6年生	10名	2,100	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
	34		秋	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	－	－	－	－						10/18	水	19:30～20:30		6			2,100		
12	35	ジュニアテニス	夏	7/5	7/12	－	－	－	－	－	－	－	－						7/19	水	19:30～20:30	新潟市テニス協会	2	小学校3～6年生	10名	700	小学３年生以上を対象に、テニス（オレンジボールを使用）を通して体力向上や反射神経、リズム感覚を養います。	体育室1/2
13	36	バレトンS・S（朝）	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22						6/29	木	10:00～10:45	長谷川　美帆	10	15歳以上（中学生は除く）	30名	4,800	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
	37		夏	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7						9/14	木	10:00～10:45		10			4,800		
	38		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7						12/14	木	10:00～10:45		10			4,800		
	39		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14						3/21	木	10:00～10:45		10			4,800		
14	40	ピラティス（昼）	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22						6/29	木	10:30～11:30	鷲尾　紋子	10	15歳以上（中学生は除く）	16名	6,000	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
	41		夏	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7						9/14	木	10:30～11:30		10			6,000		
	42		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7						12/14	木	10:30～11:30		10			6,000		
	43		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14						3/21	木	10:30～11:30		10			6,000		
15	44	骨盤エクササイズ	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22						6/29	木	14:15～15:15	中村　香織	10	15歳以上（中学生は除く）	16名	6,000	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
	45		夏	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7						9/14	木	14:15～15:15		10			6,000		
	46		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7						12/14	木	14:15～15:15		10			6,000		
	47		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14						3/21	木	14:15～15:15		10			6,000		
16	48	ヨガ（夜）	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22						6/29	木	19:30～20:30	古堀　久美子	10	15歳以上（中学生は除く）	16名	6,000	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
	49		夏	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7						9/14	木	19:30～20:30		10			6,000		
	50		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7						12/14	木	19:30～20:30		10			6,000		
	51		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14						3/21	木	19:30～20:30		10			6,000		
17	52	ヨガ1	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16						6/23	金	9:30～10:30	木村　智恵子	10	15歳以上（中学生は除く）	40名	4,800	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。	剣道場
	53		夏	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8						9/29	金	9:30～10:30		10			4,800		
	54		秋	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15						12/22	金	9:30～10:30		10			4,800		
	55		冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15						3/22	金	9:30～10:30		10			4,800		
18	56	ヨガ2	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16						6/23	金	10:45～11:45	木村　智恵子	10	15歳以上（中学生は除く）	40名	4,800	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。	剣道場
	57		夏	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8						9/29	金	10:45～11:45		10			4,800		
	58		秋	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15						12/22	金	10:45～11:45		10			4,800		
	59		冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15						3/22	金	10:45～11:45		10			4,800		
19	60	ピラティス（金）	春	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23						6/30	金	19:30～20:30	鷲尾　紋子	10	15歳以上（中学生は除く）	16名	6,000	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
	61		夏	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	－						9/22	金	19:30～20:30		9			5,400		
	62		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8						12/15	金	19:30～20:30		10			6,000		
	63		冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15						3/22	金	19:30～20:30		10			6,000		
20	64	すもう体験	夏	7/29	－	－	－	－	－	－	－	－	－						8/5	土	10:00～11:00	黒埼相撲連盟	1	4歳～小学校2年生	10名	300	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
21	65	赤ちゃん体操	秋	10/6	10/13	10/20	10/27	－	－	－	－	－	－						11/10	金	13:30～14:15	佐久間　好美	4	首すわり頃～寝返り頃の赤ちゃんと保護者	6組（12名）	3,100	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をしたい方必	会議室
22	66	元旦マラソン	冬	1/1	－	－	－	－	－	－	－	－	－						－	月	未定	未定	1	なし	未定	未定	未定	未定