平成２７年度 黒埼地区総合体育館　スポーツ教室開催計画

16 教室442 コマ　　1イベント（善久庭球場）

	教室名	期	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	内容	会場	コマ数
1	エアロビクス	春	4/10	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/12	6/19	6/26	7/3	金	19:00～20:00	八幡　晶子	10	15歳以上（中学生は除く）	各50名	4,000	有酸素運動の代表であるエアロビクス。音楽に合わせて楽しく体を動かし、日頃の運動不足とストレスを解消しましょう。健康の維持増進を図るには最適です。	体育室	30
		秋	9/4	9/18	9/25	10/2	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/4										
		冬	1/8	1/15	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/11	3/18	3/25										
2	ピラティス（昼）	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	水	11:30～12:30	榮　恵美	10	15歳以上（中学生は除く）	各40名	4,000	緩やかな動きの中で体幹のトレーニングと筋を正しく使う技術を覚え、姿勢の歪みなど身についた悪い癖を正し、健康の維持増進を図ります。	剣道場	30
		秋	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18										
		冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9										
3	ピラティス（夜）	春	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	火	19:00～20:00	八幡　晶子	10	15歳以上（中学生は除く）	各40名	4,000	緩やかな動きの中で体幹のトレーニングと筋を正しく使う技術を覚え、姿勢の歪みなど身についた悪い癖を正し、健康の維持増進を図ります。	剣道場	30
		秋	9/8	9/15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1										
		冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8										
4	ヨガ１	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	金	9:30～10:30	小林　サユリ	10	15歳以上（中学生は除く）	各40名	4,000	大きく体を動かしながら、さまざまなポーズ呼吸のリズムに合わせて流れるようにゆったりと行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を習得できます。	剣道場	40
		夏	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28										
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13										
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/11	3/18										
5	ヨガ２	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	金	10:45～11:45	小林　サユリ	10	15歳以上（中学生は除く）	各40名	4,000	大きく体を動かしながら、さまざまなポーズ呼吸のリズムに合わせて流れるようにゆったりと行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を習得できます。	剣道場	40
		夏	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28										
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13										
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/11	3/18										
6	太 極 拳	前	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	水	9:30～11:00	石井　直	15	15歳以上（中学生は除く）	各40名	4,500	初心者を対象に太極拳の基本をわかりやすく指導します。緩やかでゆったりと流れるような動きは健康、長寿に効果的です。着実な修得をめざします。	剣道場	30
		期	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5															
		後	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28										
		期	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2															
7	ルーシーダットン（朝）（ コース増設 ）	春	4/13	4/20	4/27	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29	7/13	月	10:00～11:00	大津　ひとみ	10	15歳以上（中学生は除く）	各40名	4,000	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。	剣道場	20
		秋	9/14	9/28	10/19	10/26	11/9									5			2,000			
		冬	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22															
8	ルーシーダットン（夜）	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	水	19:00～20:00	大津　ひとみ	10	15歳以上（中学生は除く）	各40名	4,000	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。	剣道場	30
		秋	9/9	9/16	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25										
		冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9										
9	バレトン	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	木	10:00～11:00	松田　郁美	10	15歳以上（中学生は除く）	各30名	4,000	ニューヨークのバレエダンサーによって作られた、フィットネス・バレエ・ヨガの動作を組み入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。	剣道場	30
		秋	9/10	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19										
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17										
10	ヨガリズムエクササイズ（ 新規開催 ）	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	金	13:30～15:00	小林　サユリ	10	15歳以上（中学生は除く）	各40名	4,000	ヨガの動きで身体のしなやかさ、柔軟性の向上を目指し、リズムを取り入れた動きで有酸素運動も行います。今年度からの新規教室です。	剣道場	30
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13										
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/11	3/18										
11	やさしい健康（ 名称変更）	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	火	10:00～11:00	榮　恵美	10	60歳以上の方	各40名	1,500	立つ・座る・歩く等、生活動作を維持するための筋力づくり。脳を刺激する運動で無理なく健康の維持増進を図ります。	体育室1/2	30
		秋	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24										
		冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8										
12	いきいき健康	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	水	13:30～14:30	榮　恵美	10	50歳以上の方	各40名	2,000	日頃、運動をする習慣がない方にお勧め。ウォーキング、レクリエーション等の軽運動で楽しく健康の維持増進を図ります。	体育室1/2	30
		秋	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18										
		冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9										
13	ヨガ（夜）（ 新規開催 ）	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	木	19:00～20:00	小林　サユリ	10	15歳以上（中学生は除く）	各20名	4,000	大きく体を動かしながら、さまざまなポーズ呼吸のリズムに合わせて流れるようにゆったりと行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を習得できます。	会議室	30
		秋	9/10	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19										
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17										
14	フラダンス（ 新規開催 ）	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	木	11:30～12:30	本間　かおり	10	15歳以上（中学生は除く）	各20名	4,000	フラの入門クラスです。ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。年齢に関係なく気軽に参加できます。	剣道場	30
		秋	9/10	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19										
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17										
15	ソフトエアロビクス（ 単発開催 ）	夏	7/7	7/14	7/21								火	19:00～20:00	八幡　晶子	6	15歳以上（中学生は除く）	各40名	各回400	ロー・インパクトで足腰への負担が少ないエアロビクスの体験コースです。	剣道場	6
		秋	12/8	12/15	12/22																	
16	親子で遊ぼう（ 新規開催 ）	春	4/18	5/16	6/6								土	10:00～11:00	古俣　敏則	3	幼児とその保護者	各25組	各回300	親子で楽しく遊ぶことを目的とした単発教室です。土曜日開催なので仕事休みのお父さんのご参加も大歓迎です。ボールなどの道具も使いながら親子で楽しく体を動かしましょう。	体育室	6
		夏	8/22													1						
		秋	9/5	12/19											職員1～2名	2						
イベント	キッズソフトテニス体験														新潟市ソフトテニス協会	1	テニスの経験のない小学校高学年	20名	1,000	小学生の初心者を対象とする、ソフトテニスの体験型イベントです。初心者でも気軽に楽しく参加できるような内容になります。	庭球場	

赤字は、昨年度からの変更点