

西総合スポーツセンター 令和3年度スポーツ教室 全日程

教室数: 40教室

コマ数: 1074

No.	教室名	期日	日程												曜日	時間	講師	回数	対象	定員	定員	参加料	参加料	参加料 (1回券)	入場料 ※毎回必要	内容	会場						
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫						予備日 ⑬	通常	単価	円										
1	いきいき健康(月)	春	4/12	~	7/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/28	7/5		7/12	月	13:20~14:20	職員	10	回	中高齢者	50名	80名	275	2,800	円	不要	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体を動かすメニューをご用意いたします。	中体育室		
		秋	9/27	~	11/29	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29		12/6	月			10	回		50名	80名	275	2,800	円					
		冬	1/17	~	3/7	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7					3/14	月			8	回		50名	80名	275	2,200				円	
2	はじめての太極拳	前	4/6	~	10/5	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	10/12	火	9:30~10:30	新潟市武術太極拳連合会	18	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	330	5,900	円	不要	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。	中体育室	
		後	10/19	~	3/8	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	1/11	1/18	1/25		火			18	回		50名	100名	330	5,900	円				
		後	1/19	~	3/15	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8							3/15	火			18	回		50名	100名	330	5,900	円				
3	24式 太極拳	前	4/6	~	10/5	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	10/12	火	11:00~12:00	新潟市武術太極拳連合会	18	回	15歳以上の経験者 (中学生除く)	50名	100名	330	5,900	円	不要	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、健康体操としても親しまれています。	中体育室	
		後	10/19	~	3/8	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	1/11	1/18	1/25		火			18	回		50名	100名	330	5,900	円				
		後	1/19	~	3/15	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8							3/15	火			18	回		50名	100名	330	5,900	円				
4	ZUMBA(火)	春	4/6	~	7/13	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	7/20	火	11:15~12:05	角谷昌子	12	回	15歳以上 (中学生除く)	20名	25名	440	5,300	円	不要	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。	小体育室	
		秋	9/14	~	12/14	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	火			12	回		20名	25名	440	5,300	円				
		冬	1/11	~	3/15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15			3/22	火			10	回		20名	25名	440	4,400	円				
5	ヨガ(午後)	春	4/6	~	7/13	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	7/20	火	13:30~14:30	中村伸子	12	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	不要	ヨガのポーズと深い呼吸を意図的に行うことで、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。	中体育室	
		秋	9/14	~	12/14	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	火			12	回		50名	100名	440	5,300	円				
		冬	1/11	~	3/15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15			3/22	火			10	回		50名	100名	440	4,400	円				
6	バレエダンス・S(火)	春	4/6	~	7/13	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	7/20	火	14:50~15:40	古川裕美	12	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	700	不要	バレエダンス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。	中体育室
		秋	9/14	~	12/14	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	火			12	回		50名	100名	440	5,300	円	700			
		冬	1/11	~	3/15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15			3/22	火			10	回		50名	100名	440	4,400	円	700			
7	はじめてキッズダンス	春	4/6	~	6/29	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29			7/6	火	17:00~17:45	中嶋大海	10	回	幼児	15名	15名	275	2,800	円	不要	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。運動不足の解消や習い事はじめに最適です。	中体育室	
		秋	9/14	~	11/30	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30			12/7	火			10	回		15名	15名	275	2,800	円				
		冬	1/11	~	3/15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15			3/22	火			10	回		15名	15名	275	2,800	円				
8	BOX KICK (ボックスキック)	春	4/6	~	7/13	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	7/20	火	19:00~19:50	城元剛	12	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	700	不要	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!	中体育室
		秋	9/14	~	12/14	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	火			12	回		50名	100名	440	5,300	円	700			
		冬	1/11	~	3/15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15			3/22	火			10	回		50名	100名	440	4,400	円	700			
9	ヨガ(夜)	春	4/6	~	7/13	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	7/20	火	20:10~21:00	木村智恵子	12	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	不要	ヨガのポーズと深い呼吸を意図的に行うことで、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。	中体育室	
		秋	9/14	~	12/14	9/14	9/21	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	火			12	回		50名	100名	440	5,300	円				
		冬	1/11	~	3/15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15			3/22	火			10	回		50名	100名	440	4,400	円				
10	ZUMBA(水)	春	4/7	~	7/14	4/7	4/14	5/12	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	7/7	7/14			7/28	水	18:40~19:30	角谷昌子	10	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	4,400	円	700	不要	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。	中体育室
		秋	9/8	~	12/8	9/8	9/22	10/6	10/13	10/27	11/10	11/24	12/1	12/8			12/22	水			9	回		50名	100名	440	4,000	円	700				
		冬	1/5	~	3/23	1/5	1/12	1/26	2/2	2/9	3/2	3/9	3/23					3/30	水			8	回		50名	100名	440	3,500	円	700			
11	バレエダンス・S(水)	春	4/7	~	7/14	4/7	4/14	5/12	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	7/7	7/14			7/28	水	19:50~20:40	古川裕美	10	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	4,400	円	700	不要	バレエダンス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。	中体育室
		秋	9/8	~	12/8	9/8	9/22	10/6	10/13	10/27	11/10	11/24	12/1	12/8			12/22	水			9	回		50名	100名	440	4,000	円	700				
		冬	1/5	~	3/23	1/5	1/12	1/26	2/2	2/9	3/2	3/9	3/23					3/30	水			8	回		50名	100名	440	3,500	円	700			
12	バレエダンス・S(木)	春	4/15	~	7/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	木	9:40~10:30	古川裕美	12	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	700	不要	バレエダンス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。	中体育室
		秋	9/16	~	12/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	木			12	回		50名	100名	440	5,300	円	700			
		冬	1/13	~	3/24	1/13	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24			3/31	木			10	回		50名	100名	440	4,400	円	700			
13	ZUMBA(木)	春	4/15	~	7/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	木	11:00~11:50	角谷昌子	12	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	440	5,300	円	700	不要	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。	中体育室
		秋	9/16	~	12/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	木			12	回		50名	100名	440	5,300	円	700			
		冬	1/13	~	3/24	1/13	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24			3/31	木			10	回		50名	100名	440	4,400	円	700			
14	いきいき健康(木)	春	4/15	~	6/24	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24			7/1	木	13:20~14:20	職員	10	回	中高齢者	50名	80名	275	2,800	円	不要	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体を動かすメニューをご用意いたします。	中体育室	
		秋	9/16	~	11/25	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25			12/2	木			10	回		50名	80名	275	2,800	円				
		冬	1/13	~	3/10	1/13	1/																										

西総合スポーツセンター 令和3年度スポーツ教室 全日程

教室数: 40教室

コマ数: 1074

No.	教室名	期日	日程												曜日	時間	講師	回数	対象	定員	定員	参加料	参加料	参加料 (1回券)	入場料 ※毎回必要	内容	室場									
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫						準備日 ⑬	通常	単価	円					円								
21	58	体力測定&メニュー作成	春	~												金・土	13:00~15:00	職員	0	回	15歳以上 (中学生除く)				円	円	円	円	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。	トレーニングルーム						
22	59 60	はじめてのテニス	春	4月9日	~	6月18日	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	新潟市テニス協会	10	回	15歳以上 (中学生は除く)	8名	12名	1100	11,000	円	円	円	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。	屋内GB場					
23	61 62 63	ピラティス(水)	春	4月7日	~	7月14日	4/7	4/14	5/12	5/26	6/2	6/9	6/23	6/30	7/7	7/14	7/28	古川裕美	10	回	15歳以上 (中学生除く)	20名	20名	550	5,500	円	円	円	円	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れることができます。	研修室					
24	64 65 66	ピラティス(木)	春	4月8日	~	7月1日	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	池田真由美	12	回	15歳以上 (中学生除く)	20名	20名	550	6,600	円	円	円	円	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れることができます。	研修室			
25	67 68 69	フラダンス	春	4月8日	~	7月1日	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	五十嵐早希恵 (ハーフオウアイフル)	12	回	15歳以上 (中学生除く)	15名	15名	550	6,600	円	円	円	円	フラの基本を学びます。優雅な動きですが運動量があり、年齢に関係なく楽しむことができます。	研修室			
26	70 71 72	【シニア向け】 すっきり健康! ジャイロキネシス	春	4月9日	~	7月2日	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	樋口千鶴	10	回	中高齢者	15名	15名	550	5,500	円	円	円	円	円	円	イスやフロアを使って、呼吸との調和を意識しながら背骨を中心に全身を動かしていきます。ダンス・ヨガ・太極拳・水泳などの動きをとり入れた曲線を描くような動きで筋肉や関節を調整し、血行を促進します。姿勢の改善、しなやかな体づくりをめざします。	研修室			
27	73 74 75	産後ママ のためのヨガ	春	5月11日	~	6月29日	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29				7/6	山貝美加	7	回	1歳未満の子を持つ 産後ママ	15名	15名	550	3,900	円	円	円	円	円	円	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、お友達づくりに、ぜひご参加ください。	研修室 小体育室			
28	76	サマーアクア エクササイズ(月)	夏	7月26日	~	8月30日	7/26	8/2	8/16	8/23	8/30						9/6	中村あずさ	5	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	660	3,300	円	1,000	円	円	円	円	円	屋内プール			
29	77 78 79	アクアエクササイズ (月)	春	4月12日	~	7月5日	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	中村あずさ	12	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	660	7,900	円	1,000	円	円	円	円	音楽に合わせて楽しく水の中でエアロビクスダンスを行います。陸よりも体への負担が少ないので、めいっばい体を動かさせます。	屋内プール	
30	80 81 82	女性のための水泳(火) クロール背泳ぎコース	春	4月13日	~	7月6日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	新潟水泳協会 レディース部	12	回	クロールで25m泳 げる15歳以上の女 性 (中学生除く)	16名	16名	660	7,900	円	円	円	円	円	円	ターンを習得してクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	屋内プール	
31	83 84 85	女性のための水泳(火) 平泳ぎコース	春	4月13日	~	7月6日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	新潟水泳協会 レディース部	12	回	クロール・背泳ぎ で25m泳げる15歳 以上の女性 (中学生除く)	16名	16名	660	7,900	円	円	円	円	円	円	平泳ぎの基本を拾得し、平泳ぎで25m完泳を目指します。	屋内プール	
32	86 87 88	女性のための水泳(火) 4泳法コース	春	4月13日	~	7月6日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	新潟水泳協会 レディース部	12	回	4泳法が泳げる15 歳以上の女性 (中学生除く)	16名	16名	660	7,900	円	円	円	円	円	円	4泳法をトータルでサポートし、100m個人メドレーの完泳を目指します。	屋内プール	
33	89 90 91	午後の水泳 はじめてクロールコー ス	春	4月13日	~	7月6日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	新潟水泳協会 レディース部	12	回	泳げない 15歳以上 (中学生除く)	8名	10名	330	4,000	円	円	円	円	円	円	水慣れからスタートして泳ぎの基本を学びクロールで25m完泳を目指します。	屋内プール	
34	92 93 94	女性のための水泳(木) バタフライコース	春	4月8日	~	7月1日	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	新潟水泳協会 レディース部	12	回	クロール・背泳ぎ・ 平泳ぎで25m泳げ る15歳以上の女性 (中学生除く)	48名	48名	660	7,900	円	円	円	円	円	円	バタフライの基本を習得して25m完泳を目指します。	屋内プール	
35	95 96 97	ブルードe健康	春	4月16日	~	6月25日	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25				職員	10	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	550	5,500	円	800	円	円	円	円	浮力・抵抗・水圧など水の特性を利用し、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体を動かしていきます。	屋内プール	
36	98 99 100	アクアエクササイズ (土)	春	4月10日	~	6月19日	4/10	4/17	4/24	5/8	5/29	6/5	6/12	6/19			6/26	佐久間好美	8	回	15歳以上 (中学生除く)	50名	100名	660	5,300	円	1,000	円	円	円	円	音楽に合わせて楽しく水の中でエアロビクスダンスを行います。陸よりも体への負担が少ないので、めいっばい体を動かさせます。	屋内プール			
37	101	おしえて水泳	春	~			4/5	4/19	5/17	6/7	6/21	7/5								主に第1・3月曜	18:30~19:30	新潟水泳協会ボラ ンティア指導員	17	回	屋内プール 利用者				円	円	円	円	円	円	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。	屋内プール

No.	イベント名	期日	日程												曜日	時間	講師	回数	対象	定員	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内容	室場				
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫															
1	コスボ祭(仮)	2022/2/27	2/27														日	9:00~17:00	職員	1	回					未定		スポーツ教室、親子ゆずぎ教室等の無料イベント開催。(前回と同程度)	
2	コスボッポ(12月)	2021/12/22	12/22														水	10:00~11:30	職員	1	回	保護者と 未就学児				保護者のみ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だ君も待っています☆	中体育室
3	コスボッポ(1月)	2022/1/26	1/26														水	10:00~11:30	職員	1	回	保護者と 未就学児				保護者のみ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だ君も待っています☆	中体育室