2023年2月度　秋葉区総合体育館プログラム スケジュール表

【プログラム定員】 30名(優先含)※ボディパンプは２5名
※新型コロナウイルスの感染状況により、急遽定員を変更する場合がございます。

月

- 10:00-10:45 はじめてエアロ ＜遠藤　さつき＞
- 11:15-12:00 やさしいヨガ ＜西田　美千代＞
- 12:30-13:15 NEW ボディジャム45 ＜原　愛衣＞
  - 2月13日(月)～スタート ※2月6日(月)は休講
- 17:15-18:05 キッズダンス(3～7歳)【コース型教室】
- 18:15-19:15 ジュニアダンス(8～12歳)【コース型教室】
- 20:00-20:45 ボディバランス45 ＜片山　智子＞

火

«65歳以上の方は、参加費￥350»

- 9:15-9:55 肩こり･腰痛体操 ＜片山　智子＞
- 10:15-11:15 はじめてのフラダンス【コース型教室】＜吉川　久美子＞
- 11:45-12:30 ボディパンプ45 ＜佐藤　亜希＞
- 週替わりプログラム(火曜日)
  - 7　ボディパンプ45
  - 14　ボディコンバット45
  - 21　ボディパンプ45※TB
  - 28　ボディコンバット45
- 18:45-19:30 週替わりプログラム ＜佐藤　亜希＞
- 20:00-20:45 NEW ボディジャム45 ＜原　愛衣＞

水

- 10:00-10:45 ストレッチ＆コアトレーニング 宮崎寛美
- 11:15-12:00 ボールエクササイズ＆ストレッチ ＜吉井 舞衣＞ «65歳以上の方は、参加費￥350»
- 17:00-17:50 キッズバレエ(3～7歳)【コース型教室】
- 17:50-18:50 ジュニアバレエ(8～12歳)【コース型教室】
- 19:10-20:40 楽しくフラダンス【コース型教室】＜高橋　良子＞

木

«第3木曜 武道館»

- 9:15-10:00※60歳以上無料予約制 あたまからだいきいき体操
- 10:00-10:45 かんたんステップ ＜宮崎　寛美＞
- 11:15-12:00 NEW お手軽！脂肪燃焼エクササイズ ＜吉井 舞衣＞
  - クラスの詳しい内容は、裏面をご確認ください。
- 13:30-14:45 ヨガ【コース型教室】＜西田　美千代＞
- 18:45-19:30 ボディパンプ45 ＜佐藤 亜希＞
- 20:00-20:45 ボディバランス45 ＜片山　智子＞

金

- 10:00-10:45 はじめてエアロ ＜遠藤　さつき＞
- 11:15-12:00 NEW はじめてのピラティス ＜中俣　美陽＞
  - クラスの詳しい内容は、裏面をご確認ください。
- «65歳以上の方は、参加費￥350»
- 13:00-13:45 はつらつ健康体操 ＜阿部　幸子＞
- 17:30-18:30 児童体操教室【月謝制】«武道館»
- 19:30-20:15 ボディコンバット45 ＜佐藤　亜希＞

土

- 【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方でも安心してお楽しみいただけます。
- 12:30-13:15 やさしいヨガ ＜西田　美千代＞
- 14:00-15:00 変更 ボディパンプ ※６００円【税込】 ＜佐藤　亜希＞
- 15:30-16:30 変更 ボディコンバット ※６００円【税込】 ＜佐藤　亜希＞

日

★プログラム予約方法★

参加希望プログラムの一週間前午前10時からお電話、10時30分～窓口でご予約を承ります。

例)2月11日(土)のプログラム参加希望の場合
└2月4日(土)午前10時～電話予約、10時30分～窓口での受付可

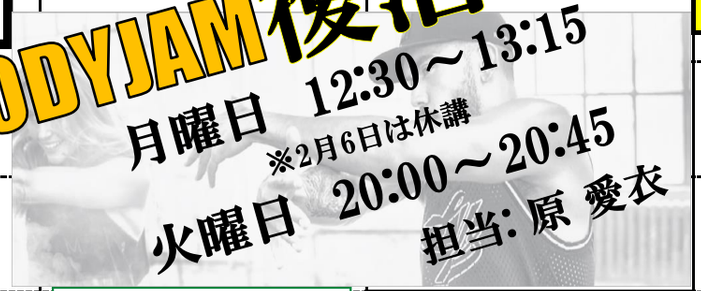
例)2月27日(月)のプログラム参加希望の場合
└2月21日(火)午前10時～電話予約、10時30分～窓口での受付可

★プログラム参加方法★

希望プログラムの開始時間前に来館し、
参加費を支払い後整理券をもらいます。
整理券をインストラクターに渡し入場となります。
参加費：　550円 (税込) ／ 350円 (税込) ／ 600円(税込)
※コース型は別途申込みが必要となります。

☆優先入場方法☆

目的のプログラムに優先して入場できる方法。
対象：全スタジオプログラム
料金：100円(税込)　定員：各プログラム５名
※詳しくはスタッフにお問い合わせください。



【プログラムへご参加される皆様へ】 新型コロナウイルス拡大防止対策として　①可能な限りのマスクの装着　②備品(ストレッチマット等）の除菌のご協力をお願い致します。
皆様の安全確保のため、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

《コース型教室》

【大人向けスクール】

プログラム名	«65歳以上の方は、参加費￥350»	内容	頻度	料金
はじめてのフラダンス	火曜日 10:15-11:15	フラダンスの基本動作を習得し、曲に合わせ楽しく踊りましょう。	月によって実施回数及び料金が異なります。詳しくは別紙をご参照ください。	
楽しくフラダンス	水曜日 19:10-20:40			
ヨガ	木曜日 13:30-14:45	75分クラスでヨガを基本からゆっくりはじめたい方にお勧めです。		
卓球スクール «アリーナ»	水曜日 9:30-13:00	初心者クラス・一般クラスに分かれたクラス展開です。楽しみながら心地よい汗をかけます。		

【子供向けスクール】

プログラム名	実施日	対象	内容	頻度	料金
キッズダンス	月曜日 17:15-18:05	3歳～7歳	音楽に合わせて踊る楽しさを実感し、リズム感を養います。	月によって実施回数及び料金が異なります。詳しくは別紙をご参照ください。	
ジュニアダンス	月曜日 18:15-19:15	8歳～12歳			
キッズバレエ	水曜日 17:00-17:50	3歳～7歳	バレエに大切な基本動作を習得し、美しい姿勢と柔軟性を身につけます。		
ジュニアバレエ	水曜日 17:50-18:50	8歳～12歳			
児童体操教室 «武道館»	金曜日 17:30-18:30	小学生	鉄棒・跳び箱・マットなどで運動技能を身につけます。		

【スクール講師】

楽しく フラダンス 【高橋良子】

はじめての フラダンス 【吉川久美子】

ヨガ 【西田美千代】

子どもバレエ 【安藤桃子】

子どもダンス 【小坂井優里】

卓球 スクール 【伊庭和義】

《プログラム》

【プログラム説明】

プログラム名	内容	強度	難易度
やさしいヨガ	ヨガのポーズと呼吸法で心とからだをリラックスします。	★	★
肩こり・腰痛体操	肩こりや腰痛を予防する体操、ストレッチを行うクラスです。	★	★
ストレッチ＆コアトレーニング	柔軟と簡単なコアトレーニングを実施します。	★	★
はつらつ健康体操	からだ全身を大きく使って、健康増進をしていきます。	★	★
はじめてエアロ	音楽に合わせて簡単なステップを行うエアロビクスのプログラムです。	★～★★	★
ボールエクササイズ＆ストレッチ	バランスボールを使った簡単な運動とストレッチを行います。	★	★
★NEW★ お手軽！脂肪燃焼エクササイズ	簡単な筋力トレーニングと有酸素運動で脂肪燃焼を目指します。最後はストレッチで気持ちよくリラックス！	★	★
★NEW★ はじめてのピラティス	体幹や姿勢を意識し、呼吸に合わせゆっくりシンプルな動きで運動を行います。筋力や体力の向上、柔軟性の向上、姿勢改善を目指すエクササイズです。	★	★
あたまからだいきいき体操	60歳以上の運動制限の無い方を対象に運動習慣を身につけます。«第3木曜武道館・無料»	★	★

【レズミルズプログラム】

プログラム名	内容	強度	難易度
ボディバランス	ヨガや太極拳・ストレッチの動作を融合し、身体のバランスを整えます。体幹部の筋肉強化と柔軟性の向上をすることができます。	★～★★	★
ボディパンプ	音楽に合わせて、バーベルやプレートを使ってトレーニングをするプログラムです。	★～★★★	★
ボディパンプ※TB	腕の前・腕の裏を含めた全身トレーニングを45分間で行うプログラムです。	★～★★★	★★
ボディコンバット	音楽に合わせて、パンチやキックをする格闘技プログラムです。	★～★★★	★★
ボディジャム	様々なジャンルのダンスの動きを取り入れたプログラムです。	★～★★★	★★

	2月
休館日	2月20日(月)
祝日プログラム	2月11日・2月23日

新潟市秋葉区総合体育館

開館時間：月～土曜　9:00～21:00/日曜　9:00～20:00/祝日　9:00～17:00

定期休館日：毎月第3月曜日(祝日にあたる場合は翌平日)

〒956-0035　新潟県新潟市秋葉区程島2009番地

TEL : (0250)25-2400　FAX : (0250)25-2401　HP : akiha-taiikukan.co.jp