

《コース型教室》

【大人向けスクール】

プログラム名	実施日	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。		

【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 17:30-18:20	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 18:20-19:20	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】

《ワンコインプログラム》

【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。	★	★
バレトン	バレエ・ヨガ・フィットネスの3要素を含んだ運動です。全身の筋肉バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらには脂肪燃焼も期待できます。	★	★
リラックスヨガ	ヨガの基本的なポーズや呼吸を使ってリラックスするクラスです。初めての方でも安心して参加できます。	★	★
自重トレーニング	初めての方でも安心して参加できる自重トレーニングプログラムです。	★	★
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、健康増進をしてゆきます。	★	★
お腹すっきり＆ストレッチ	柔軟と簡単なコアトレーニングを実施します。	★	★
ストレッチ＆お尻トレーニング	臀部の筋肉を中心にトレーニングを実施します。	★	★
あたまからだいいき体操	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》	★	★

【レスミルズプログラム】

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。	★～★★	★

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火曜日）

〒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-taikukan.com

※新潟市新津武道館についてのお問い合わせも受け付けております。

休館日	毎月第3月曜 7月20日（月）
祝日プログラム	7月23日（木）・7月24日（金） ※日程や内容については変更になる場合がございます。

