

# 《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、曲に合わせて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】

# 《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。	★	★
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。	★～★★	★
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。	★～★★	★
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。	★～★★★	★

## 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-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	9月23日(水)
祝日プログラム	9月21日(月) 9月22日(火) ※日程や内容については変更になる場合がございます。

