

2023年7月度 新津武道館プログラムスケジュール表

※7月9日(日)からプログラムを開始いたします※

	月	火	水	木	金	土	日
9:00				<<第3木曜 武道館>> 9:15-10:00 ※60歳以上無料予約制 あたまからだいさいき体操			青少年スポーツ教室 (剣道)
10:00	10:00-10:45 変更 😊 リズム体操 <遠藤 さつき>	10:00-11:00 はじめてのフラダンス 【コース型教室】 <吉川 久美子>	10:00-10:45 NEW 😊 ホール体操【定員14名】 <吉井 舞衣> <<65歳以上の方は、参加費 ¥ 350>>	10:15-11:00 NEW 😊 かんたんサーキットトレーニング <遠藤さつきor吉井舞衣>	10:00-10:45 変更 はじめてのピラティス 😊 <中俣 美陽>		
11:00							
11:15-12:00	11:15-12:00 😊 やさしいヨガ <西田 美千代>	11:15-12:00 変更 😊 肩こり・腰痛体操 <片山 智子> <<65歳以上の方は、参加費 ¥ 350>>					
12:00						11:45-12:45 変更 やさしいヨガ【600円】 <西田美千代>	
13:00					13:00-13:45 😊 はつらつ健康体操 <阿部 幸子> <<65歳以上の方は、参加費 ¥ 350>>	青少年スポーツ教室 (合気道)	13:00-14:00 NEW ボディバランス【600円】 <片山 智子>
14:00			13:30-14:15 NEW 😊 ボディバランス45 ※フレキシビリティ <片山 智子>	13:30-14:45 ヨガ 【コース型教室】 <西田 美千代>			7月9日(日) 7月30日(日)に実施
15:00			7月19日(水)は休講				
16:00							
17:00			16:50-17:40 キッズバレエ(3~7歳) 【コース型教室】				
18:00			17:40-18:40 ジュニアバレエ(8~12歳) 【コース型教室】		17:30-18:30 カワイ体操教室		
19:00							
20:00	日本拳法	青少年スポーツ教室 (剣道・柔道)	青少年スポーツ教室 (空手・居合道)	青少年スポーツ教室 (柔道)	青少年スポーツ教室 (剣道)	青少年スポーツ教室 (居合道・柔道) ※柔道は1週目3週目実施	青少年スポーツ教室 (空手)
21:00							
22:00							

《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 10:00-11:00	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。	
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てたい方にお勧めです。	詳しくは別紙をご参照ください。	

【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 新津B&G海洋センターで実施	月曜日 17:00-17:50	3歳～小2	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 新津B&G海洋センターで実施	月曜日 18:00-19:00	小3～小6			
キッズバレエ	水曜日 16:50-17:40	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 17:40-18:40	8歳～12歳			
児童体操教室	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】



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】

《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。	★	★
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。	★	★
リズム体操	音楽に合わせて簡単なステップ	★	★
はじめてのピラティス	体幹や姿勢を意識し、呼吸に合わせて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。	★	★
かんたんサーキットトレーニング	かんたんで様々な運動種目を順番に繰り返しながら行うクラスです。	★	★
ホール体操	ストレッチ用のポールを使い、からだをほぐしていくクラスです。【定員14名】	★	★
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。	★～★★	★
ボディバランス※フレキシビリティ	腹筋や背筋の動きを行わないボディバランスのクラスです。	★	★
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	★	★

★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分から武道館研修室前でご予約を承ります。

例)7月12日(水)のプログラム参加希望の場合
↳7月5日(水)午前10時～電話予約、
10時30分～窓口での受付可

例2)7月25日(水)のプログラム参加希望の場合
↳7月19日(水)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。

新潟市新津武道館(秋葉区総合体育館は休館中)

開館時間：月～日曜 9:00～22:00

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.co.jp

	7月
休館日	7月18日(火)