

# 2024年4月度 秋葉区総合体育プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
9:00	9:15-9:45 ホールでストレッチ ＜遠藤 さつき＞	9:15-10:00 肩こり・腰痛体操	9:15-10:00 あたまからだいき体操			<p>★プログラム予約方法★</p> <p>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。</p> <p>例)4月13日(土)のプログラム 参加希望の場合 ↳4月6日(土)午前10時～ 電話予約、10時30分～窓口での受付可</p> <p>例②)4月22日(月)のプログラム 参加希望の場合 ↳4月16日(火)午前10時～ 電話予約、10時30分～窓口での受付可</p>	
10:00	10:00-10:45 はじめてエアロ ＜遠藤 さつき＞	10:00-10:45 ホール体操 ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞ ＜吉井 舞衣＞	10:15-11:00 かんたんサーキットトレーニング ＜遠藤 さつき＞	10:00-10:45 はじめてエアロ ＜遠藤 さつき＞			
11:00	11:15-12:15 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞	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＞	11:00-11:45 ホールでストレッチ[定員15名] ＜吉井 舞衣＞ ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞	11:15-11:45 お腹スッキリ体操 ＜遠藤 さつき＞	11:15-12:00 はじめてのピラティス ＜中俣 美陽＞		
12:00		11:45-12:30 ボディパンプ45 ＜西須 洋文(佐藤 亜希)＞			12:20-13:20 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞		
13:00			13:30-14:45 ヨガ 【コース型教室】 ＜西田 美千代＞	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 ¥450＞	14:00-15:00 ボディパンプ ＜佐藤 亜希＞	<p>【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。</p>	
14:00					15:30-16:30 ボディコンバット ＜佐藤 亜希＞		
15:00	<p>大人気リズムプログラムはもちろん、プログラムに初挑戦の方や久しぶりに参加する方へ<b>おすすめの30分クラス</b>もご用意いたしました。 また、お子様向け、大人向けのスクールもございます。自分のペースに合わせた運動スタイルで、健康なカラダづくりをしましょう！ 皆様のご参加を心よりお待ちしております。</p>						
16:00							
17:00	17:15-18:05 キッズダンス(3～7歳) 【コース型教室】	17:00-17:50 キッズバレエ(3～7歳) 【コース型教室】	<p>＜金曜週替わりプログラム＞ 5日:ボディパンプ45 担当:西須 洋文(佐藤 亜希) 12日:ボディコンバット45担当:佐藤 亜希 19日:ボディパンプ45 担当:西須 洋文(佐藤 亜希) 26日:ボディコンバット45担当:佐藤 亜希</p>		<p>★プログラム参加方法★</p> <p>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: 700円(税込) / 650円(税込) / 450円(税込) ※コース型は別途申込みが必要となります。</p> <p>☆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。</p>		
18:00	18:15-19:15 ジュニアダンス(8～12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】					
19:00	18:45-19:30 ボディパンプ45 ＜佐藤 亜希＞	19:10-20:40 楽しくフラダンス 【コース型教室】 ＜高橋 良子＞	18:45-19:30 ボディパンプ45 ＜佐藤 亜希＞	19:30-20:15 週替わりプログラム45 ＜変更＞			
20:00	20:00-20:45 ボディバランス45 ＜片山 智子＞	19:50-20:35 ボディコンバット45 ＜佐藤 亜希＞	20:00-20:45 ボディバランス45 ＜片山 智子＞				
21:00							

最新のプログラム情報や施設情報は  
秋葉区総合体育館ホームページよりご確認ください。



【プログラム定員】  
35名(優先含)※ボディパンプは25名

# 《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。		
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～小学2年生	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	小学3年生～6年生			
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 【伊庭一義】
------------------------	---------------------------	---------------	------------------	-------------------	----------------------

# 《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	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。	★	★	ホールでストレッチ	ストレッチ用のボールを使い、からだをほぐしていくクラスです。【定員15名】	★	★
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。	★	★	★おすすめ★ ボールエクササイズ(30分)	バランスボールを使った簡単な運動を30分間行うクラスです。	★	★
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。	★	★	★おすすめ★ お腹スッキリ体操(30分)	お腹周りをスッキリさせる運動を行うクラスです。	★	★
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。	★～★★	★	【レズミルズプログラム】			
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。	★	★	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。	★～★★	★
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。	★	★	ボディバンプ	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。	★～★★★	★
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。	★	★	ボディバンプ※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。	★～★★★	★★
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。	★	★	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。	★～★★★	★★
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》	★	★				

	4月
休館日	4月15日(月)
祝日プログラム	

## 新潟市秋葉区総合体育館

開館時間：月～土曜 9:00～21:00/日曜 9:00～19:00/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