

# 2024年10月度 秋葉区総合体育館プログラムスケジュール

| 月         | 火   | 水   | 木                                     | 金                              | 土                       | 日   |
|-----------|---|---|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|---|
| 9:00      | <<65歳以上の方は、参加費 ¥450>>                     |   | <<第3木曜 武道館>>                          |                                |                         |   |
| 9:15-9:45 | 9:15-10:00<br>肩こり・腰痛体操                    | 9:45-10:30<br>ホール体操                       | 9:15-10:00 ※60歳以上無料予約制<br>あたまからだいいき体操 |                                |                         | <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<br/>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)8月17日(土)のプログラム<br/>参加希望の場合<br/>↳8月10日(土)午前10時～<br/>電話予約、10時30分～窓口での受付可</p> <p>例②)9月1日(月)のプログラム<br/>参加希望の場合<br/>↳8月27日(火)午前10時～<br/>電話予約、10時30分～窓口での受付可</p> |
| 10:00     | 10:00-10:45<br>はじめてエアロ                    | 10:15-11:15<br>はじめてのフラダンス<br>【コース型教室】     | 10:15-11:00<br>かんたんサーキットトレーニング        | 10:00-10:45<br>はじめてエアロ         |                         |   |
| 11:00     | 11:15-12:15<br>やさしいヨガ                     | 11:45-12:30<br>はつらつ健康体操                   | 11:15-11:45<br>お腹スッキリ体操               | 11:15-12:00<br>はじめてのピラティス      |                         |   |
| 12:00     |   |   | 13:30-14:45<br>ヨガ<br>【コース型教室】         | 13:00-13:45<br>はつらつ健康体操        | 12:20-13:20<br>やさしいヨガ   |   |
| 13:00     |   |   |                                       |                                |                         |   |
| 14:00     |   |   |                                       |                                | 14:00-15:00<br>ボディパンプ   |   |
| 15:00     |   |   |                                       |                                |                         |   |
| 16:00     |   |   |                                       |                                | 15:30-16:30<br>ボディコンバット |   |
| 17:00     | 17:15-18:05<br>キッズダンス(3～7歳)<br>【コース型教室】   | 17:00-17:50<br>キッズバレエ(3～7歳)<br>【コース型教室】   |                                       | 17:30-18:30<br>児童体操教室<br>【月謝制】 |                         |   |
| 18:00     | 18:15-19:15<br>ジュニアダンス(8～12歳)<br>【コース型教室】 | 17:50-18:50<br>ジュニアバレエ(8～12歳)<br>【コース型教室】 |                                       | <<アリーナ>>                       |                         |   |
| 19:00     | 18:50-19:35<br>ボディパンプ45                   | 19:10-20:40<br>楽しくフラダンス<br>【コース型教室】       | 18:50-19:35<br>ボディコンバット45             | 18:50-19:35<br>ボディパンプ45        |                         |   |
| 20:00     | 20:00-20:45<br>ボディバランス45                  | 19:50-20:35<br>ボディコンバット45                 | 20:00-20:45<br>ボディバランス45              | 19:50-20:50<br>ボディコンバット        |                         |   |
| 21:00     |   |   |                                       |                                |                         |   |

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**おすすめの30分クラス**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。

😊【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。

★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：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。

☆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。

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。



こちらのQRコードをカメラにかざしてください！



【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てみたい方にお勧めです。          |                                     |    |
| 卓球スクール<br>《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    | 鉄棒・跳び箱・マットなどで運動技能を身につけます。         |                                     |    |
| 児童体操教室<br>《アリーナ》          | 金曜日 17:30-18:30 | 小学生       | 身体を動かす楽しさを味わいながら、基礎体力アップを目指します。   |                                     |    |
| 基礎体力アップ教室(キッズ)<br>《アリーナ》  | 月曜日 16:45-17:35 | 年中・年長     |                                   |                                     |    |
| 基礎体力アップ教室(ジュニア)<br>《アリーナ》 | 月曜日 17:45-18:45 | 小学1年～3年生  |                                   |                                     |    |

### 【スクール講師】



## 《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★<br>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、健康増進をしています。   | ★    | ★   | ★おすすめ★<br>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。                                       | ★～★★ | ★   | <b>【レズミルスプログラム】</b>      |   |        |     |
| 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。                      | ★～★★★★ | ★   |
| 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。                         | ★～★★★★ | ★★  |
| 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。                               | ★～★★★★ | ★★  |
| あたまからだいさいき体操    | 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。<br>《第3木曜武道館・無料》                         | ★    | ★   |                          |   |        |     |

| 10月     |           |
|---------|-----------|
| 休館日     | 10月21日(火) |
| 祝日プログラム | 10月14日(月) |

### 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