

修正版

2025年1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	9:15-9:45 <b>おすすめ</b> 😊 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 😊	↓ ボール体操の定員:19名 ↓ 9:45-10:30 ホール体操 <<65歳以上の方は、参加費 ¥450>> <遠藤 さつき>	9:15-10:00 ※60歳以上無料予約制 あたまからだいきいき体操		<b>NEW プログラム</b> <b>簡単!</b> バランスボール バランスボールを使って 楽しく30分間トレーニング を行います。	★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～窓口でご予約を承ります。  例)1月18日(土)のプログラム 参加希望の場合 ↳1月11日(土)午前10時～ 電話予約、10時30分～窓口での受付可  例②)1月27日(月)のプログラム 参加希望の場合 ↳1月21日(火)午前10時～ 電話予約、10時30分～ 窓口での受付可
10:00	10:00-10:45 はじめてエアロ <遠藤 さつき>	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>	10:45-11:30 <b>NEW</b> 😊 かんたんステップ(650円) <遠藤 さつき>	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>	11:45-12:30 はつらつ健康体操 <阿部 幸子> <<65歳以上の方は、参加費 ¥450>>	11:45-12:30 ボディパンプ45 <西須 洋文>	11:15-11:45 <b>おすすめ</b> 😊 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>	11:15-11:45 <b>NEW</b> 😊 簡単! バランスボール <阿部 幸子>	
13:00	13:00-13:45 <b>NEW</b> 😊 フレイル予防体操 <阿部 幸子> <<65歳以上の方は、参加費 ¥450>>		13:00-13:45 <b>NEW</b> 😊 からだぼかぼか体操 <遠藤 さつき> <<65歳以上の方は、参加費 ¥450>>	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>>	12:20-13:20 😊 やさしいヨガ <西田 美千代>	
15:00	<b>NEW プログラム</b> フレイル予防体操とは? 『フレイル』とは、加齢によって筋力や心身の働きが低下する状態。いすを使ったり、簡単でやさしい筋力運動でフレイル予防を行います。	<b>NEW プログラム</b> かんたんステップとは? 音楽に合わせて踏み台昇降運動を行います。かんたんなステップで楽しくカラダを動かしましょう!	<b>NEW プログラム</b> からだぼかぼか体操とは? 青竹踏みと簡単な体操を行います。血行を良くして、免疫力を高めましょう。			14:00-15:00 ボディパンプ <佐藤 亜希>	😊 <b>【安心マーク】</b> 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。
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】		17:30-18:30 児童体操教室 【月謝制】 <<アリーナ>>	15:30-16:30 ボディコンバット <佐藤 亜希>	
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】			★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。	
19:00		18:50-19:35 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>	18:50-19:35 ボディコンバット45 <佐藤 亜希>	18:50-19:35 ボディパンプ45 <西須 洋文>		
20:00	20:00-20:45 ボディバランス45 <片山 智子>	19:55-20:40 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>	19:50-20:50 ボディコンバット <椎名 啓夫>		
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。



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)  
※かんたんステップとボディパンプは30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 《アリーナ》	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。		
基礎体力アップ教室(キッズ) 《アリーナ》	月曜日 16:45-17:35	年中・年長	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(ジュニア) 《アリーナ》	月曜日 17:45-18:45	小学1年～3年生			

### 【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。	★	★	ボール体操(45分) 簡単！バランスボール(30分)	バランスボールを使った簡単な運動を行うクラスです。	★	★
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。	★	★	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。	★	★	かんたんステップ	音楽に合わせて踏み台昇降運動を行います。かんたんなステップで楽しく身体を動かしましょう。	★～★★	★
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。	★～★★	★	フレイル予防体操	筋力や心身の動きの低下を予防するイスを使った体操や筋力運動を行うクラスです。	★	★
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。	★	★	からだぽかぽか体操	青竹踏みと簡単な体操で血行を良くして免疫力を高めるクラスです。	★	★
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。	★	★	<b>【レズミズプログラム】</b>			
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。	★～★★★	★
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。 《第3木曜武道館・無料》	★	★	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。	★～★★★★	★★

	1月
休館日	1月1日～1月2日 1月20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