

## 令和2年度 第3期スポーツ教室日程表 (R2年 10月~12月)

【問合せ・申込み先】 認定NPO法人新発田市総合型地域スポーツクラブ「とらい夢」  
〒957-0054 新発田市本町4-16-83 新発田市カルチャーセンター内 TEL:0254-28-7510 FAX:0254-28-7511

曜日	教室名 講師名	内 容	場 所 (時 間)	回数	料 金 (会員料金)	日 程												
						10月			11月			12月						
月	子連れでピラティス 榎本 暢子	出産後の体調や身体のゆがみを整えます。 ※ お子様連れでもお気軽に参加できます。	サン・ビレッジしばた 小アリーナ (10:00~11:00)	10	¥5,500 (¥3500)	/	12	19	26	2	9	16	30	/	7	14	21	
	ピラティス【経験者】(月曜) 榎本 暢子	コア(身体の芯)の筋肉を鍛え、姿勢を改善し健康的な美しい身体になります。	サン・ビレッジしばた 小アリーナ (13:30~14:30)	10	¥5,500 (¥3500)	/	12	19	26	2	9	16	30	/	7	14	21	
	シェイプアップ 外角 和美	有酸素運動と筋トレを組み合わせ、リズムに乗って楽しくシェイプアップしましょう。	カルチャーセンター アリーナ半面(入口側) (13:30~14:30)	9	¥4,950 (¥3150)	/	5		26		9	16	30	/	7	14	21	28
火	フィットネス 江口 憲子	ウォーキングを中心に筋カトレニング、ストレッチで楽しみながら、体力向上を図ります。	サン・ビレッジしばた アリーナ半面(ステージ側) (10:00~11:30)	10	¥7,000 (¥5000)	/	13	20	27		10	17	24	/	1	8	15	22
	ピラティス【初心者】(火曜) 榎本 暢子	ストレッチを中心に身体の調整をしていきます。ピラティスにチャレンジしたい方向けの教室です。	カルチャーセンター 柔道場 (10:00~11:00)	10	¥5,500 (¥3500)	/	6	20	27		10	17	24	/	1	8	15	22
	ピラティス【経験者】(火曜) 榎本 暢子	ストレッチを中心に、身体の奥の筋肉をしなやかにします。	カルチャーセンター 柔道場 (11:10~12:10)	10	¥5,500 (¥3500)	/	6	20	27		10	17	24	/	1	8	15	22
	リズムエクササイズ(火曜) 楠見 優子	音楽とリズムに合わせて、楽しく身体を動かして運動不足を解消します。	猿橋コミュニティセンター 1F・会議室AB (10:00~11:30)	10	¥7,000 (¥5000)	/	13	20	27		10	17	24	/	1	8	15	22
	ペルビックヨガ【静】(火曜) 佐々木 暢子	骨盤・骨格の歪みを改善しながら、ヨガの呼吸とポーズを組み合わせで行います。初めてヨガをされる方や年配の方も安心して参加できます。	サン・ワークしばた 多目的ホール (10:30~12:00)	10	¥7,000 (¥5000)	/	6	13	20	27		10	17	/	1	8	15	22
	いきいきエクササイズ 熊倉 和子	初心者向けの簡単なエクササイズ教室です。 ※ 対象：おおむね50歳以上の方	カルチャーセンター アリーナ半面(ステージ側) (13:30~15:00)	9	¥6,300 (¥4500)	/	6	13	27		10	17	24	/		8	15	22
	男性限定シニア健活教室 江口 憲子	脳活性化プログラムで健康の維持・向上を図りながらいつまでも元気に健康生活を送るための体づくりを目指します。※ 対象：おおむね60歳以上の男性の方	カルチャーセンター 柔道場 (13:30~14:30)	10	¥5,500 (¥3500)	/	6	20	27		10	17	24	/	1	8	15	22
	ファイティングシェイプ GEN	音楽に合わせて、パンチやキックの動作で脂肪を燃焼させ、ダイエットに効果的です。	カルチャーセンター アリーナ半面(ステージ側) (19:30~21:00)	11	¥7,700 (¥5500)	/	6	13	20	27		10	17	24	/	1	8	15

# 令和2年度 第3期スポーツ教室日程表 (R2年 10月~12月)

【問合せ・申込み先】 認定NPO法人新発田市総合型地域スポーツクラブ「とらい夢」  
〒957-0054 新発田市本町4-16-83 新発田市カルチャーセンター内 TEL:0254-28-7510 FAX:0254-28-7511

曜日	教室名 講師名	内 容	場 所 (時 間)	回数	料 金 (会費料金)	日 程		
						10月	11月	12月
水	シルバー元気づくり教室 江口 憲子	脳活性化プログラムで認知機能の維持・向上を図りながらいつまでも元気に過ごす体づくりを目指します。※ 対象：おおむね60歳以上の方	カルチャーセンター 柔道場 (9:15~10:15)	10	¥5,500 (¥3500)	14 21 28	11 18 25	2 9 16 23
	ステップエアロ 高橋 歩実	ダンスのステップ要素を入れながら、簡単なエアロピクスと筋力トレーニングで脂肪が燃焼しやすい身体を目指します。	カルチャーセンター 剣道場 ①(9:15~10:15) ②(10:45~11:45)	9	¥4,950 (¥3150)	7 14 21 28	18 25	2 9 16
	家族であそぼう! 江口 憲子	お子さん、お孫さんと一緒に楽しく身体を動かしましょう! ご家族の方であれば、どなたでも参加可能です。	カルチャーセンター 柔道場 (10:45~11:45)	10	¥5,500	14 21 28	11 18 25	2 9 16 23
	シルバー健康体操教室 江口 憲子	脳活性化プログラムで認知機能の維持・向上を図りながらいつまでも元気に過ごす体づくりを目指します。※ 対象：おおむね60歳以上の方	カルチャーセンター 柔道場 (13:30~14:30)	9	¥4,950 (¥3150)	14 21 28	11 18 25	9 16 23
	やさしいヨガ(水曜) 桐生 智子	初心者向けのヨガで、ゆったりと身体をほくします。	住吉コミュニティセンター 2F・和室 ①(13:15~14:15) ②(14:30~15:30)	9	¥4,950 (¥3150)	14 21 28	11 18 25	2 16 23
木	リズムエクササイズ(木曜) 桶見 優子	音楽とリズムに合わせて、楽しく身体を動かして運動不足を解消します。	サン・ビレッジしばた アリーナ半面(ステージ側) (10:00~11:30)	11	¥7,700 (¥5500)	8 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24
	リフレッシュ&リラックスヨガ ふくま こづえ	ヨガで自然界の「気」を身体に取り入れ、リラックスし、心身ともにリフレッシュできます。	猿橋コミュニティセンター 3F・研修室3 (9:30~11:00)	12	¥8,400 (¥6000)	8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24
	卓球教室 姚 天明	ある程度の経験者や初級者を対象とした教室です。	サン・ビレッジしばた アリーナ半面(入口側) (13:30~15:00)	11	¥7,700 (¥5500)	8 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24
金	ペルビックヨガ【静】(金曜) 佐々木 暢子	骨盤・骨格の歪みを改善しながら、ヨガの呼吸とポーズを組み合わせて行います。初めてヨガをされる方や年配の方も安心して参加できます。	サン・ビレッジしばた 小アリーナ (10:00~11:30)	10	¥7,000 (¥5000)	9 16 23	6 20 27	4 11 18 25
	ペルビックヨガ【動】 星野 裕	骨盤・骨格の歪みを改善しながら、ヨガの呼吸とポーズを組み合わせて行います。しっかりと筋肉にアプローチをかけながら、筋力と持久力の向上を目指します。	サン・ワークしばた 多目的ホール (10:00~11:30)	11	¥7,700 (¥5500)	16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
	骨盤エクササイズ 中野 真理子	骨盤の歪みを改善しながら、体幹とインナーマッスルを鍛え、姿勢の改善や筋力の向上を目指します。	カルチャーセンター 柔道場 (13:30~14:30)	10	¥5,500 (¥3500)	16 23	6 13 20 27	4 11 18 25
	ZUMBA® 角谷 昌子	ZUMBA®(ズンバ)とは、ラテン音楽を中心にHipHop・ベリーダンス・アフリカ系民族舞踊など世界の様々なジャンルのステップやリズムにあわせて行う「ダンスエクササイズ」です。	サン・ビレッジしばた アリーナ半面(ステージ側) (19:30~20:30)	10	¥5,500 (¥3500)	9 16 23	6 20 27	4 11 18 25
	インドアテニス教室 渡邊 幸夫	初心者向けの教室です。 楽しくスキルアップしましょう。	カルチャーセンター アリーナ半面(ステージ側) (19:30~21:00)	8	¥8,000 (¥6400)	9 16 23	6 27	11 18 25
土	やさしいヨガ(土曜) 桐生 智子	初心者向けのヨガで、ゆったりと身体をほくします。	住吉コミュニティセンター 1F・多目的ホール ①(13:15~14:15) ②(14:30~15:30)	9	¥4,950 (¥3150)	17 24 31	14 21 28	12 19 26