

改訂版 9/14現在

※変更がある教室は、 になっています。

令和6年度 第3期スポーツ教室日程表 (R6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	場所 (時間)	回数	料金 (会員料金)	日 程													
					10月			11月			12月							
月	笑いヨガ(トライアル) 佐藤 あいろ	サン・ビレッジしばた 小アリーナ (9:30~11:00)	10	¥9,000 (¥7,000)		7		21	28		11	18	25		2	9	16	23
	ピラティス【経験者】(月曜) 榎本 暢子	サン・ビレッジしばた 小アリーナ (13:30~14:30)	10	¥7,000 (¥5,000)		7		21	28		11	18	25		2	9	16	23
	シェイプアップ 外角 和美	カルチャーセンター アリーナ(ステージ側) (13:00~14:00)	9	¥6,300 (¥4,500)		7			28		11	18	25		2	9	16	23
火	はつらつ運動教室 島村 真由子	サン・ビレッジしばた アリーナ(ステージ側) (10:00~11:30)	10	¥9,000 (¥7,000)	1		15		29	5	12	19	26		3	10	17	
	ピラティス【初心者】(火曜) 榎本 暢子	カルチャーセンター 柔道場 (9:40~10:40)	10	¥7,000 (¥5,000)		8	15	22			12	19	26		3	10	17	24
	ピラティス【経験者】(火曜) 榎本 暢子	カルチャーセンター 柔道場 (10:50~11:50)	10	¥7,000 (¥5,000)		8	15	22			12	19	26		3	10	17	24
	ペルビックヨガ(火曜) 佐々木 暢子	金蘭荘 多目的ホール (10:30~12:00)	10	¥9,000 (¥7,000)		8		22	29		12	19	26		3	10	17	24
	いきいきエクササイズ 熊倉 和子	カルチャーセンター アリーナ半面(ステージ側) (13:30~15:00)	8	¥7,200 (¥5,600)		8					12	19	26		3	10	17	24
	男性限定シニア健活教室 江口 恵子	カルチャーセンター 柔道場 (13:30~14:30)	11	¥7,700 (¥5,500)	1	8	15	22			12	19	26		3	10	17	24
	ファイティングシェイプ GEN	カルチャーセンター アリーナ半面(ステージ側) (19:30~21:00)	10	¥9,000 (¥7,000)	1	8				5	12	19	26		3	10	17	24
	おやすみヨガ 佐藤 あいろ	サン・ビレッジしばた 小アリーナ (19:30~21:00)	10	¥9,000 (¥7,000)		8	15	22	29		12	19	26			10	17	24
水	シルバー元気づくり教室 江口 恵子	カルチャーセンター 柔道場 (9:15~10:15)	8	¥5,600 (¥4,000)	2	9		23				20	27			11	18	25
	ステップエアロ Ayumi	カルチャーセンター 剣道場 (10:00~11:30)	10	¥9,000 (¥7,000)	2			23		6	13	20	27		4	11	18	25
	機能改善ヨガ 加藤 民子	カルチャーセンター 柔道場 (10:45~11:45)	11	¥7,700 (¥5,500)	2	9		23		6	13	20	27		4	11	18	25
	シルバー健康体操教室 江口 恵子	カルチャーセンター 柔道場 (13:30~14:30)	11	¥7,700 (¥5,500)	2	9		23		6	13	20	27		4	11	18	25
	バランスヨガ 久志田 真弓	加治川地区公民館 講堂 (13:30~15:00)	10	¥9,000 (¥7,000)	2	9	16	23			13	20			4	11	18	25
木	リズムエクササイズ 楠見 優子	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	¥9,900 (¥7,700)		10	17	24	31		14	21	28		5	12	19	26
	リフレッシュ&リラクソスヨガ ふくま こづえ	猿橋コミュニティセンター 3F・研修室3 (9:30~11:00)	10	¥9,000 (¥7,000)	3	10	17		31	7	14				5	12	19	26
	卓球教室 姚 天明	サン・ビレッジしばた アリーナ半面(入口側) (13:30~15:00)	11	¥9,900 (¥7,700)		10	17	24	31		14	21	28		5	12	19	26
金	ペルビックヨガ(金曜) 佐々木 暢子	サン・ビレッジしばた 小アリーナ (10:00~11:30)	10	¥9,000 (¥7,000)	4	11	18	25				15	22	29	6	13	20	
	やさしいペルビックヨガ 大槻 幸恵	金蘭荘 多目的ホール (10:00~11:30)	10	¥9,000 (¥7,000)		11	18	25			8	15	22	29	6	13	20	
	ハタヨガ 寺尾 玲	カルチャーセンター 柔道場 (13:30~14:30)	10	¥7,000 (¥5,000)	4		18				8	15	22	29	6	13	20	27
	ZUMBA® 柏崎 美奈	金蘭荘 多目的ホール (19:30~20:30)	10	¥7,000 (¥5,000)		11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	
	インドアテニス教室 森 良介	サン・ビレッジしばた アリーナ半面(入口側) (19:30~21:00)	10	¥9,000 (¥7,000)		11	18	25				15	22	29	6	13	20	27