

# 令和7年度 第2期スポーツ教室日程表 (R7年 7月~9月)

改訂版 6/2現在  
※変更がある教室は  
[ ] になっています。

【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」  
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														
					7月			8月			9月								
月	《NEW》笑いヨガ 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	14		28		4		18	25		1	8		22	29
	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	14		28		4		18	25		1	8		22	29
	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) 他 (13:00~14:00)	6	¥4,200 (¥3,000)		7	14		28 B							8 B		22	29
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)		8	15	22	29	5			26		2	9	16		30
	ピラティス【初心者】火曜 榎本 暢子	カルチャーセンター 視聴覚室・展示室 (9:40~10:40)	9	¥6,300 (¥4,500)	1		15	22	29			19	26			9	16		30
	ピラティス【経験者】火曜 榎本 暢子	カルチャーセンター 視聴覚室・展示室 (10:50~11:50)	9	¥6,300 (¥4,500)	1		15	22	29			19	26			9	16		30
	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)	9	¥8,100 (¥6,300)	1	8	15		29			19	26		2	9			30
	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)	6	¥5,400 (¥4,200)	1		15	22	29						2				30
	男性限定シニア健活教室 江口 恵子	カルチャーセンター 視聴覚室・展示室 (13:30~14:30)	10	¥7,000 (¥5,000)	1		15	22	29			19	26		2	9	16		30
	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) 他 (19:30~21:00)	10	¥9,000 (¥7,000)		8	15	22	29	5 C		19	26 C C		2	9	16 C C		
	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 他 (19:30~21:00)	11	¥9,900 (¥7,700)		8	15	22	29	5 A		19	26		2 A	9	16		30
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 視聴覚室・展示室 (9:15~10:15)	9	¥6,300 (¥4,500)	2	9		23	30		6		20	27		10	17		
	ステップエアロ Ayumi	カルチャーセンター 剣道場 (10:00~11:30)	11	¥9,900 (¥7,700)	2	9	16	23	30		6		20	27	3	10	17		
	機能改善ヨガ 加藤 民子	カルチャーセンター 視聴覚室・展示室 (10:45~11:45)	11	¥7,700 (¥5,500)	2	9	16	23	30		6		20	27	3	10	17		
	シルバー健康体操教室 江口 恵子	カルチャーセンター 視聴覚室・展示室 (13:30~14:30)	11	¥7,700 (¥5,500)	2	9	16	23	30		6		20	27	3	10	17		
	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		16	23		6		20	27		3	10	17	24	
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)	9	¥8,100 (¥6,300)		10	17	24	31	7					4	11	18	25	
	リフレッシュ&リラックスヨガ 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			28		4	11	18	25	
	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)	9	¥8,100 (¥6,300)		10	17	24	31	7					4	11	18	25	
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		1	8			29	5	12	19	26	
	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)	9	¥8,100 (¥6,300)	4	11					8		22	29	5	12	19	26	
	《復活》骨盤エクササイズ 中野 真理子	カルチャーセンター 視聴覚室・展示室 (13:30~14:30)	11	¥7,700 (¥5,500)	4	11	18	25		1	8		22		5	12	19	26	
	ZUMBA® 柏崎 美奈	金蘭荘 多目的ホール (19:30~20:30)	10	¥7,000 (¥5,000)	4	11	18				8		22	29	5	12	19	26	
	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(ステージ側) (19:30~21:00)	10	¥9,000 (¥7,000)	4	11	18	25		1	8				5	12	19	26	
	《NEW》ハタヨガ 寺尾 玲	サン・ビレッジしばた 小アリーナ (19:30~21:00)	10	¥9,000 (¥7,000)	4	11	18	25		1	8				5	12	19	26	

※ A・・・五十公野レクリエーションセンター 2階多目的ホール  
※ B・・・サン・ビレッジしばた アリーナ(ステージ側)  
※ C・・・カルチャーセンター 剣道場