令和8年度 第３期スポーツ教室日程表（R8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」　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 佐藤　あいろ	サン・ピレッジしばた 小アリーナ （９：30 ～ 11：00）	9	¥8,100 (¥6,300)		5		19	26		9	16		30		7	14	21	
	ピラティス【経験者】月曜 榎本　暢子	サン・ピレッジしばた 小アリーナ （13：30 ～ 14：30）	9	¥6,300 (¥4,500)		5		19	26		9	16		30		7		21	28
	さわやかエアロ ＧＥＮ	カルチャーセンター アリーナ半面（ステージ側）他 （13：30 ～ 14：30）	8	¥5,600 (¥4,000)		5		19 A			9 A	16		30		7	14	21	
火	はつらつ運動教室 島村　真由子	サン・ピレッジしばた アリーナ（ステージ側） （10：00 ～ 11：30）	10	¥9,000 (¥7,000)		6	13	20	27		10	17	24			8	15	22	
	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 （９：30 ～ 10：30）	10	¥7,000 (¥5,000)			13	20	27		10	17	24		1	8	15	22	
	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 （10：40 ～ 11：40）	10	¥7,000 (¥5,000)			13	20	27		10	17	24		1	8	15	22	
	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)		6		20	27		10	17			1	8	15	22	
	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）他 （13：30 ～ 15：00）	9	¥8,100 (¥6,300)			13 A	20 A	27 A		10	17	24		1		15	22	
	男性限定シニア健活教室 江口　憲子	カルチャーセンター　柔道場 （13：30 ～ 14：30）	11	¥7,700 (¥5,500)		6	13	20	27		10	17	24		1	8	15	22	
	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）	11	¥9,900 (¥7,700)		6	13 A	20 A	27 A		10	17	24		1	8	15	22	
	おやすみヨガ 佐藤　あいろ	サン・ピレッジしばた 小アリーナ （19：30 ～ 21：00）	10	¥9,000 (¥7,000)		6	13	20	27		10	17	24			8	15	22	
水	シルバー元気づくり教室 江口　憲子	カルチャーセンター　柔道場 （９：15 ～ 10：15）	10	¥7,000 (¥5,000)		7	14	21			11	18	25		2	9	16	23	
	ステップエアロ Ayumi	カルチャーセンター　剣道場 （10：00 ～ 11：30）	9	¥8,100 (¥6,300)		7	14	21			11	18			2	9	16	23	
	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）	10	¥7,000 (¥5,000)		7	14	21			11	18	25		2	9	16	23	
	シルバー健康体操教室 江口　憲子	カルチャーセンター　柔道場 （13：30 ～ 14：30）	10	¥7,000 (¥5,000)		7	14	21			11	18	25		2	9	16	23	
	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)		7	14	21		4	11	18			2	9	16	23	
木	リズムエクササイズ 楠見　優子	サン・ピレッジしばた アリーナ半面（ステージ側） （10：00 ～ 11：30）	10	¥9,000 (¥7,000)		8	15	22	29	5	12		26		3		17	24	
	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）	12	¥10,800 (¥8,400)		8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	
	卓球教室 姚　天明	サン・ピレッジしばた アリーナ半面（入口側） （13：30 ～ 15：00）	10	¥9,000 (¥7,000)		8	15	22	29		12	19	26			10	17	24	
金	ペルビックヨガ（金曜） 佐々木　暢子	サン･ピレッジ しばた 小アリーナ （10：00 ～ 11：30）	10	¥9,000 (¥7,000)		9	16	23	30	6	13		27		4	11	18		
	やさしいペルビックヨガ 大楯　幸恵	金蘭荘 多目的ホール （10：00 ～ 11：30）	11	¥9,900 (¥7,700)		9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18		
	骨盤エクササイズ 中野　真理子	カルチャーセンター　柔道場　他 （13：30 ～ 14：30）	10	¥7,000 (¥5,000)	2	9	16		30 B		13	20	27		4	11		25	
	ZUMBA® 柏﨑　美奈	金蘭荘 多目的ホール （19：30~20：30）	11	¥7,700 (¥5,500)	2		16	23	30	6	13	20	27		4	11	18		
	インドアテニス教室 森　良介	サン・ピレッジしばた アリーナ半面（ステージ側） （19：30 ～ 21：00）	10	¥9,000 (¥7,000)		9	16	23	30		13	20	27			11	18	25	
	ハタヨガ 寺尾　玲	サン・ピレッジしばた 小アリーナ （19：30 ～ 21：00）	10	¥9,000 (¥7,000)		9	16	23	30		13	20	27			11	18	25	

※Ａ・・・ カルチャーセンター　剣道場　　※Ｂ・・・ サン・ピレッジしばたアリーナ（入口側）