

令和7年度 第3期スポーツ教室日程表 (R7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 (会費料金)	日 程															
					10月				11月				12月							
					日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月				
月	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)	9	¥8,100 (¥6,300)	6		20	27			10	17			1	8	15	22		
	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)	9	¥6,300 (¥4,500)	6		20	27			10	17			1	8	15	22		
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)	7	14	21			4	11	18	25			2	9	16		
	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)	7	14	21				11	18	25			2	9	16	23	
	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)	7	14	21				11	18	25			2	9	16	23	
	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)		7		21	28			11	18			2	9	16	23	
	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)	7	14	21				11	18	25			2		16	23	
	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)	10	¥7,000 (¥5,000)	7	14	21				11	18	25			2	9	16	23	
	ファイティングシェイブ 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)	7	14	21				11	18	25			2	9	16	23	
	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)	9	¥8,100 (¥6,300)		14	21	28			11	18	25				9	16	23	
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)	1	8					12	19	26			3	10		24	
	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)	1	8			5	12	19	26			3	10	17	24		
	機能改善ヨガ 加藤 民子	カルチャーセンター 柔道場 他 (10:45~11:45)	10	¥7,000 (¥5,000)	1	8		22			5	12	19	26			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 柔道場 (13:30~14:30)	10	¥7,000 (¥5,000)	1	8			5	12	19	26			3	10	17	24		
	バランスヨガ 久志田 真弓	加治川地区公民館 講堂 他 (13:30~15:00)	10	¥9,000 (¥7,000)	1	8	15	22	29			19			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)	11	¥9,900 (¥7,700)		9		23	30	6	13	20	27			4	11	18	25	
	リフレッシュ&リラクソヨガ 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)	2	9	16		30	6	13	20			4	11	18			
	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)		9		23	30	6	13	20	27			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)		10	17	24	31			14		28	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)	11	¥9,900 (¥7,700)		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19			
	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)	3	10		24			7	14	21	28			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)		10	17	24	31			14	21	28			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)	11	¥9,900 (¥7,700)		10	17	24	31			14	21	28			5	12	19	26
	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)	11	¥9,900 (¥7,700)		10	17	24	31			14	21	28			5	12	19	26

※ A・・・ カルチャセンター 剣道場
 ※ B・・・ サン・ビレッジしばた 小アリーナ
 ※ C・・・ 加治川地区公民館 和室