2024年度 第4期 スポーツ教室のご案内

【訂正】

教室参加者のみなさまへ

- ・体育館の利用料200円(小中学生100円)が毎回必要です。回数券・期間券をお持ちの方は受付にご提出下さい。
- ・貴重品の管理は各自でお願いします。 ・スポーツ安全保険の加入ができます。(教室のみ適用で2025年3月31日まで)申込みは総合体育館受付へ
- ・幼児の同伴はできません。
- ・ご意見・ご質問がございましたらお気軽に指導員・職員までお問い合わせください。

柏崎市総合体育館 EL 21-3751

| 時間 数 室 名 指導員 1月 2月 3月 3月 1月 9:50~10:50 健康維持エクササイズ 星 野 20 27 3 10 17 - 3 10 17 - 11:00~12:00 かんたんステップ 山 崎 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 - 10:30~11:30 体幹(コア)運動 今井(礼) 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 - 18:45~19:45 チャレンジステップ 山 崎 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 - 3 10 17 - 19:30~20:15 楽しくフラダンス 滝 沢 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 | 24 31 24 - 24 - 24 - 24 - 25 - 25 - 25 - 25 - 25 - 26 - 26 - | 1 - 1 4,000円 - |
|---|--|------------------------------|
| 11:00~12:00 かんたんステップ 山崎 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 - 10:30~11:30 体幹(コア)運動 今井(礼) 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 18:45~19:45 チャレンジステップ 山崎 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 19:30~20:15 楽しくフラダンス 海沢 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 20:20~21:05 楽しくタヒチアンダンス 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 10:30~21:00 かんたんエアロ 桑田 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 10:30~21:00 かんたんエアロ 桑田 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 11:00~12:00 かんたんヨガ 山崎 7 14 - 28 4 - 25 4 11 - 11:00~12:00 かんたんヨガ 山崎 7 14 - 28 4 - 25 4 11 - 11:30~19:30 ZUMBA®(ズンバ) ① 今井(亜) 7 14 - 28 4 - 25 4 11 - 25:00~21:00 ZUMBA®(ズンバ) ② | 24 31 24 - 24 - 24 - 24 - 25 25 25 25 25 25 | 1 - 1 4,000円 - - |
| 10:30~11:30 体幹(コア)運動 今井(礼) 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 18:45~19:45 チャレンジステップ 山 崎 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 - 19:30~20:15 楽しくクヒチアンダンス 海 沢 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 20:20~21:05 楽しくクヒチアンダンス 海 沢 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 20:00~21:00 かんたんエアロ 桑 田 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 9:50~10:50 エンジョイエアロ 山 崎 7 14 - 28 4 - - 25 4 11 - 11:00~12:00 かんたんヨガ 山 崎 7 14 - 28 4 - - 25 4 11 - 13:30~14:30 ゆつくりエアロ 小 山 7 14 - 28 4 - - 25 4 11 - 18:30~19:30 ZUMBA®(ズンパ) ① 今井(亜) 7 14 - 28 4 - - 25 4 11 - 19:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 - - 25 4 11 - 9:50~10:50 ヨガ(午前) 杉 浦 ト 10 12 - 26 5 12 19 | 24 - 24 - 24 - 24 - 25 - 25 - 25 - 25 - 25 - 25 - 25 - 25 | - 1 4,000円 - - |
| 月 18:45~19:45 チャレンジステップ 山崎 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 - 19:30~20:15 楽しくフラダンス 海沢 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 - 3 10 17 - 20:00~21:00 かんたんエアロ 桑田 6 - 20 27 3 10 17 - | 24 31 24 - 24 - 24 - 25 25 25 25 25 25 | 1 4,000円 |
| 19:30~20:15 楽しくフラダンス 滝 沢 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 20:20~21:05 楽しくタヒチアンダンス 滝 沢 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 20:00~21:00 かんたんエアロ 桑 田 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 3 10 17 9:50~10:50 エンジョイエアロ 山 崎 7 14 - 28 4 25 4 11 - 11:00~12:00 かんたんヨガ 山 崎 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~21:00 ZUMBA®(ズンバ)① 今井(亜) 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~21:00 ZUMBA®(ズンバ)② 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~21:00 ZUMBA®(ズンバ)② 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 26 5 12 19 | 24 - 24 - 24 - 25 25 25 25 25 25 | - |
| 20:20~21:05 楽しくタヒチアンダンス 滝 沢 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 20:00~21:00 かんたんエアロ 桑 田 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 9:50~10:50 エンジョイエアロ 山 崎 7 14 - 28 4 - 25 4 11 - 11:00~12:00 かんたんヨガ 山 崎 7 14 - 28 4 - 25 4 11 - 11:00~13:00 ゆつくりエアロ 小 山 7 14 - 28 4 - 25 4 11 - 11:00~19:30 ZUMBA®(ズンバ) ① 今井(亜) 7 14 - 28 4 - 25 4 11 - 11:00~21:00 ZUMBA®(ズンバ) ② 7 14 - 28 4 - 25 4 11 - 11:00~21:00 ZUMBA®(ズンバ) ② 7 14 - 28 4 - 25 4 11 - 11:00~21:00 ZUMBA®(ズンバ) ② 7 14 - 28 4 - 25 4 11 - 11:00~21:00 ZUMBA®(ズンバ) ③ ド浦 - 8 15 22 29 - 12 - 26 5 12 19 | 24 - 24 - 25 25 25 25 25 25 | - |
| 20:20~21:05 楽しくタヒチアンダンス 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 20:00~21:00 かんたんエアロ 桑 田 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 9:50~10:50 エンジョイエアロ 山 崎 7 14 - 28 4 25 4 11 - 11:00~12:00 かんたんヨガ 山 崎 7 14 - 28 4 25 4 11 - 13:30~14:30 ゆつくりエアロ 小 山 7 14 - 28 4 25 4 11 - 18:30~19:30 ZUMBA®(ズンバ) ① 今井(亜) 7 14 - 28 4 25 4 11 - 19:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 19:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 19:00~20:00 ヨガ(午前) 杉 浦 - 8 15 22 29 - 12 - 26 5 12 19 | 24 – 25 25 25 25 25 25 | |
| 9:50~10:50 エンジョイエアロ 山崎 7 14 - 28 4 - - 25 4 11 - 11:00~12:00 かんたんヨガ 山崎 7 14 - 28 4 - - 25 4 11 - 13:30~14:30 ゆっくりエアロ 小山 7 14 - 28 4 - - 25 4 11 - 18:30~19:30 ZUMBA®(ズンバ)① 今井(亜) 7 14 - 28 4 - - 25 4 11 - 20:00~21:00 ZUMBA®(ズンバ)② 7 14 - 28 4 - - 25 4 11 - 19:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 - - 25 4 11 - 9:50~10:50 ヨガ(午前) 杉浦 - 8 15 22 29 - 12 - 26 5 12 19 | 25 25 25 25 25 25 | |
| 11:00~12:00 かんたんヨガ 山崎 7 14 - 28 4 25 4 11 - 13:30~14:30 ゆっくりエアロ 小山 7 14 - 28 4 25 4 11 - 18:30~19:30 ZUMBA®(ズンバ) ① 今井(亜) 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~21:00 ZUMBA®(ズンバ) ② 7 14 - 28 4 25 4 11 - 19:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 9:50~10:50 ヨガ(午前) | 25 25 25 25 25 | 3,200円 |
| 13:30~14:30 ゆっくりエアロ | 25252525 | 3,200円 |
| 火 18:30~19:30 ZUMBA®(ズンバ) ① 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~20:00 ZUMBA®(ズンバ) ② 7 14 - 28 4 25 4 11 - 25 | 252525 | 3,200円 |
| 18:30~19:30 ZUMBA®(ズンバ) ① 今井(亜) 7 14 - 28 4 25 4 11 - 20:00~21:00 ZUMBA®(ズンバ) ② 7 14 - 28 4 25 4 11 - 19:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 25 4 11 - 25 - 25 4 11 - 25 - 25 4 11 - 25 - 25 4 11 - 25 - 25 4 11 - 25 - 25 4 11 - 25 - 25 4 11 - 25 - 25 4 11 - 25 - 25 4 11 - 25 - 25 4 11 - 25 - 2 | 25 25 | 3,200 |
| 20:00~21:00 ZUMBA®(ズンバ) ② 7 14 - 28 4 25 4 11 - 19:00~20:00 ジュニアヒップホップ(初級) KANABUN 7 14 - 28 4 25 4 11 - 9:50~10:50 ヨガ(午前) | 25 | |
| 9:50~10:50 目ガ(午前) - 8 15 22 29 - 12 - 26 5 12 19 | | |
| | 26 | |
| | | |
| | 26 | |
| 水 13:30~14:30 ゆっくりステップ 山 崎 - 8 15 22 29 5 12 - 26 5 12 19 | | 4,000円 |
| 19:00~20:00 リラックスヨガ 小山 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19 | _ | |
| 20:10~21:10 脂肪燃焼エアロ 山崎 - 8 15 22 29 5 12 - 26 5 12 19 | _ | |
| 9:50~10:50 てくてくステップ 星野 23 30 6 13 20 27 6 13 - | 27 | 3,600円 |
| 11:00~12:00 体幹(コア)運動 今井(礼) - 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 - | | |
| ★ 13:30~15:00 太極拳(午後) 中村 - 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 - | | 4,000円 |
| 20:00~21:00 やさしいヨガ(初級) 桑田 - 9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 - | _ | |
| 9:40~10:40 そふとエアロ 山崎 - 10 17 - 31 7 14 21 28 7 14 21 | | |
| 11:00~12:00 姿勢改善ピラティス 今井(亜) - 10 17 - 31 7 14 21 28 7 14 21 | | |
| 金 13:30~14:30 ゆっくりエアロ 小 山 - 10 17 - 31 7 14 21 28 7 - 21 | 28 | 4,000円 |
| 20:00~21:00 ステップエクササイズ 星 野 - - - 24 31 7 14 21 28 7 14 21 | 28 | |
| \$ 10.00 × 11.20 \$ 1 = 77 ± W = W = W = 10 17 01 7 14 01 00 7 14 01 | | 4.000 |
| 金 10:00~11:30 シニアスポーツ 吉川 - 10 17 - 31 7 14 21 28 7 14 21 | — | 4,000円 |
| 月 藤井 6 - 20 27 3 10 17 - 3 10 17 | 24 | 7.500 |
| オ 10:00~12:00 ラージ卓球 田辺 15 22 29 5 12 - 26 5 12 19 | 26 | 7,500円 |