

# 2011年10月～12月 [秋期] 「江南SC」プログラムガイド

@ 横越総合体育館

**We must learn to walk before we can run.**

このガイドは、「期ごとのプログラム」をご案内するものです。SCのシステムについては、別紙「江南SCのご案内」をご覧ください。  
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/> よりダウンロードできます。



## Information

節電のため中止していた夜間のプログラムを再開いたします。

### 夜間 NEW

「魔女の一撃に負けるな!腰痛・肩痛予防改善」 「お腹凹まし大作戦!ボディコアエクササイズ」 (火曜日)

### 夜間へ移動

「初めての!スタビライゼーション」 「スポーツ愛好者のための!スタビライゼーション」 (水曜日)

### 終了

「キッズ運動遊び」(火・木曜日) 11月末をもって本年度のスクールを終了いたします。

[江南SC]  
**SPOFIT**新潟江南スポーツクラブ  
Powered by TEAM SPOFIT



**SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ [江南SC]**

〒950-0218 新潟市江南区いぶき野 1丁目 1番 1号  
新潟市横越総合体育館

☎ 025-385-4477 📠 025-385-3300



blog



club-mail

[クラブメール] [spofit-konansc@atagosyoji.co.jp](mailto:spofit-konansc@atagosyoji.co.jp)  
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/>  
[携帯対応ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>  
お持ちの携帯端末のバーコードリーダーで読み取ってアクセスください。

新潟市江南区体育施設指定管理者：新潟市開発公社グループ [愛宕商事株式会社]

## 江南 SC プログラム

- 📅 **スクール** (通年4期: 春期4～6月・夏期7～9月・秋期10～12月・冬期1～3月) [江南SC会員]
- 📅 **パーソナルレッスン** [江南SC会員]
- 📅 **イベント / セミナー** [江南SC会員 および 非会員(ビジター)]
- 📅 **出前活動** [江南区のみなさん]
- 📅 **連携クラブ**

詳細については、別紙「江南SCのご案内」をご覧ください。

## スクールプログラム参加までのながれ...

**STEP** → 江南SC会員

**STEP** 📍 **スクールに申し込む!**  
[ 来館または電話にて先着受付 ]

**STEP** 📍 **チケットを購入する!** [ 横越総合体育館にて販売 ]

**STEP** 📍 **スクールに参加する!** [ 皆勤賞めざしてがんばろう ]

→ **会員登録をしていない方!**

電話にて、スクール参加の仮予約後、参加の前日までに、ご来館にて手続きしてください。

**スクール当日は受付いたしません。**

### 📅 チケット価格 (税込み)

1枚	30枚	60枚	90枚
120円	3,500円 (@約116円)	6,800円 (@約113円)	9,900円 (@110円)

## スクール プログラム

### 📅 こどもスクール [対象: 江南SC会員] 保護者の参加は不要です。

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-25	わくわく キッズ運動あそび	「運動あそび」をおこない、運動不足の解消や身体能力の向上をめざすクラス。	年中・年長児 小学1年生 30人	火曜日 16:15～17:15	4/回	すみちゃん (住安 勉) けいこさん (風間 敬子) ゆりちゃん (渋谷百合子)
A-45				木曜日 16:15～17:15	4/回	
<b>11月末をもって今年度のスクールを終了させていただきます。(次年度の開催については未定です。)</b> <b>チケットの利用残しがないようご注意ください。</b>						

持ち物: 会員カード・運動のできる室内履き・運動のできる服装・タオル・水分補給用飲料・他  
定員に満たない場合は、随時受付。

### 📅 おとなスクール [対象: 江南SC会員]

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-11	基本をマスター! 初心者入門卓球	🏓 ラケット購入前の方はレンタルあり! 基本的なラケット操作の入門クラス。	15歳以上 (中学生を除く) 10人	月曜日 9:45～10:45 10:45～12:00	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
A-12				月曜日 11:00～12:00 9:45～11:00	4/回 (皆勤4P)	
A-13	卓球	クラス設定未定	未定	冬期開講予定	4/回 (皆勤 P)	小林亜希
A-14	卓球	クラス設定未定	未定	冬期開講予定	4/回 (皆勤 P)	小林亜希

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-21	基本からステップアップ！ 初級者卓球	少しなれた方を対象に基本動作を連続で打つことをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 12人	火曜日 9:45～10:45 10:45～12:00	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
A-23				火曜日 13:15～14:15 14:15～15:30	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
A-22	ツツキを完全マスター！ 中級者卓球	基本的な動作ができ、さらに上達をめざす方を対象に練習をおこなうクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 12人	火曜日 11:00～12:00 9:45～11:00	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
A-24				火曜日 14:30～15:30 13:15～14:30	4/回 (皆勤4P)	小林亜希
A-54	いきいきスポーツ	軽スポーツやレクリエーションを楽しみながら体力の維持増進をめざすクラス。	中高齢者 30人	金曜日 14:30～15:30	3/回 (皆勤3P)	風間敬子 他
K-43	いきいきフィットネス	簡単なエアロビクス・筋トレ・ストレッチなど総合的なエクササイズクラス。		木曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
K-44	リフレッシュ・フィットネス	「いきいきフィットネス」より少し運動量の多い総合的なエクササイズクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	木曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
A-53	ソフトエアロビクス	ローインパクト(跳んだり・跳ねたりしない)で足腰への負担の少ないクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 50人	金曜日 13:15～14:15	3/回 (皆勤3P)	渋谷百合子
K-57	エアロビクス	初心者～慣れてきた方まで回をおうごとに徐々にレベルを上げていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	2012年春期 開講予定	3/回 (皆勤P)	橋本浩司
K-52	いきいきフィットネス・ヨーガ 時間変更	初めてでも安心して参加できる、「パワーヨーガ」を現代風にアレンジしたクラス。	中高齢者 30人	金曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	榎並純香
K-24	フィットネス・ヨーガ 時間変更	「パワーヨーガ」をアレンジした、流れるような一連の動作でおこなうクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	火曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	榎並純香
K-58	アクティブ・ヨーガ	柔軟性によりアレンジ。老若男女を問わない「パワーヨーガ」の進化系クラス。		2012年春期 開講予定	4/回 (皆勤P)	橋本浩司
K-21	いきいき骨盤体操	ゆったりした呼吸法を取り入れ身体の歪みを整えるボディメンテナンスクラス。	中高齢者 30人	火曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	小林亜紀子
K-22	骨盤エクササイズ	ストレッチ・トレーニング要素を含む「骨盤体操」からのステップアップクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	火曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	小林亜紀子
K-51	いきいき！ スタビライゼーション 時間変更	姿勢を整え、腰痛・肩痛・転倒骨折・失禁の予防と健脚度向上をめざすクラス。	中高齢者 30人	金曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
K-23				火曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
M-37	初めての！ スタビライゼーション 夜間移動	体幹部のアウトターとインナーマッスルの筋肉づくり・姿勢改善をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	水曜日 18:45～19:45	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
M-38	スポーツ愛好者のための！ スタビライゼーション 夜間移動	パフォーマンス向上・障害予防をめざした少し強度高めのトレーニングクラス。		水曜日 20:00～21:00	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
M-27	「魔女の一撃」に負けるな！ 腰痛・肩痛予防改善 夜間 NEW	体幹部の強化・バランス改善・緩める、総合的なボディエクササイズクラス。		火曜日 18:45～19:45	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
M-28	お腹凹まし大作戦！ ボディコアエクササイズ 夜間 NEW	めざせ！脱メタポおとうさん！くびれ美人！腹内圧UPのエクササイズクラス。		火曜日 20:00～21:00	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
K-31	ハワイアン・フラ初級	フラ入門！ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本動作の習得をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 35人	水曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	松井宏美 or 藤田佳子
K-32	ハワイアン・フラ中級	フラの基本動作を習得した方のステップアップクラス。		水曜日 10:45～11:45	5/回 (皆勤5P)	松井宏美 or 藤田佳子
K-33				K-32クラス の定員をこえた 場合増設予定	5/回 (皆勤5P)	松井宏美 or 藤田佳子

持ち物：[共通] 会員カード・運動のできる服装・タオル・水分補給用飲料・他 ：運動のできる室内履き ：ラケット  
定員に満たない場合は、開始月の月末まで随時受付。  
参加している卓球スクールの前後の時間帯で自主練習が可能です。

## スクール 週間スケジュール

日	月		火		水		木		金		土	
	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	剣道場	
イベント・セミナーの開催については、別途お知らせいたします。	A-11 初心者 入門卓球 9:45～ 10:45		A-21 初級者 卓球 9:45～ 10:45	K-21 いきいき 骨盤体操 9:30～ 10:30		K-31 ハワイアン フラ初級 9:30～ 10:30				K-51 時間変更 いきいき スタビ 9:30～ 10:30	イベント・セミナーの開催については、別途お知らせいたします。	
	A-12 初心者 入門卓球 11:00～ 12:00		A-22 中級者 卓球 11:00～ 12:00	K-22 骨盤エク ササイズ 10:45～ 11:45		K-32 ハワイアン フラ中級 10:45～ 11:45				K-52 時間変更 いきいき ヨーガ 10:45～ 11:45		
	A-13 冬期新設予定 卓球 13:15～ 14:15		A-23 初級者 卓球 13:15～ 14:15	K-23 時間変更 いきいき スタビ 13:15～ 14:15		定員をこえ た場合増設 ハワイアン フラ中級 13:15～ 14:15		K-43 いきいき フィットネス 13:15～ 14:15	A-53 ソフト エアロ 13:15～ 14:15			
	A-14 冬期新設予定 卓球 14:30～ 15:30		A-24 中級者 卓球 14:30～ 15:30	K-24 時間変更 フィットネス ヨーガ 14:30～ 15:30				K-44 リフレッシュ フィットネス 14:30～ 15:30	A-54 いきいき スポーツ 14:30～ 15:30			
			A-25 11月末終了 キッズ 運動あそび 16:15～ 17:15					A-45 11月末終了 キッズ 運動あそび 16:15～ 17:15				
				M-27 夜間 NEW 腰痛・肩痛 予防改善 18:45～ 19:45		M-37 夜間へ移動 初めて スタビ 18:45～ 19:45						K-57 春期開催予定 エアロ ピクス 18:45～ 19:45
				M-28 夜間 NEW ボディ コア 20:00～ 21:00		M-38 夜間へ移動 スポーツ スタビ 20:00～ 21:00						K-58 春期開催予定 アクティブ ヨーガ 20:00～ 21:00

定員に満たないプログラムは、次期より変更になることがあります。

## スクール カレンダー

10月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	大会	大会	8
9	祝	11	12	13	14	15
16	休館	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	祝	大会	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	休館	22	祝	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	休館	20	21	22	祝	24
25	26	27	28	休館	休館	休館

塗りつぶされている日は「スクール休み」です。  
都合により予定が変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
イベント・セミナーは、「スクール休み」を中心に開催いたします。