

# 2013年 04月～06月 [春期] 「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

### ■ 登録更新

「現会員はプログラム受講の際、平成25年度会員更新手続き（無料）が必要です。」

※ 詳しくは、スクール参加時、またはメール配信にてお知らせいたします。

### ■ NEW

「上級者卓球（月曜：午後）」「上級者卓球（火曜：午後）」

「はじめての！気功太極拳（月曜：午前）」「気功太極拳（月曜：午前）」

「昼のエアロビクス（金曜：午後）」

「イスで足腰元気体操（金曜：午前）」

### ■ 曜日・時間変更

「いきいき！スタビライゼーション（火曜：午前）」

「いきいき！美・骨盤体操（火曜：午前）」

「キッズ運動あそび（水曜：午後）」「キッズトレーニング（水曜：午後）」

「ジュニアスポーツ選手のためのスタビライゼーション（木曜：午後）」

「初めての！スタビライゼーション（木曜：夜）」

「スポーツ愛好者のための！スタビライゼーション（木曜：夜）」

### ■ 終了

「フットケア&リラックス・ヨガ（火曜：午後）」

### ■ 4月9日（火）～ 新規受付開始

「キッズ運動あそび（水曜：夕方）」「キッズトレーニング（水曜：夕方）」

日程：5月1日～6月26日（5/1・15・22・29、6/5・19・26）



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



blog



club-mail

## 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

[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…



### 📅 チケット価格 (税込み)

| 1枚   | 30枚                | 60枚                | 90枚               |
|------|--------------------|--------------------|-------------------|
| 120円 | 3,500円<br>(@約116円) | 6,800円<br>(@約113円) | 9,900円<br>(@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-36 | 5月1日スタート～6月26日まで<br>曜日変更<br>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。 | 年長児～小学1年生<br>30人 | 水曜日<br>16:15～17:15 | 4/回<br>(皆勤3P) | 住安 勉<br>他     |
| A-37 | 5月1日スタート～6月26日まで<br>曜日・時間変更<br>キッズトレーニング | 運動不足の解消や身体能力の向上をめざすクラス。              | 小学1～3年生<br>30人   | 水曜日<br>17:15～18:15 | 4/回<br>(皆勤3P) | 住安 勉<br>他     |
| A-47 | 曜日・時間変更<br>ジュニアスポーツ選手のための!<br>スタビライゼーション | スポーツ障害・成長障害の予防や身体能力の向上をめざすクラス。       | 小学3～6年生<br>30人   | 木曜日<br>17:15～18:15 | 4/回<br>(皆勤4P) | 飯沼 修<br>渋谷百合子 |

■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 | 初心者入門卓球 | 🏓ラケット購入前の方はレンタルあり!<br>基本的なラケット操作の入門クラス。 | 15歳以上<br>(中学生を除く)<br>10人 | 月曜日<br>9:45～10:45<br>※10:45～12:00  | 5/回<br>(皆勤4P) | 小林亜希 |
| A-13 |         |   |                          | 月曜日<br>13:15～14:15<br>※14:15～15:30 |               |      |
| A-21 | 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<br>(中学生を除く)<br>12人 | 火曜日<br>9:45～10:45<br>※10:45～12:00  | 5/回<br>(皆勤5P) | 小林亜希 |
| A-23 |         |   |                          | 火曜日<br>13:15～14:15<br>※14:15～15:30 |               |      |

| NO  | 名称                                 | ガイドライン                                     | 定員                       | 曜日・時間                              | チケット          | 担当    |
|---|------------------------------------|--|--------------------------|------------------------------------|---------------|-------|
| A-12<br> | 中級者卓球                              | 基本的な動作ができる方を対象に、ワンポイントアドバイスで上達をめざすクラス。     | 15歳以上<br>(中学生を除く)<br>12人 | 月曜日<br>11:00～12:00<br>※9:45～11:00  | 5/回<br>(皆勤4P) | 小林亜希  |
| A-22<br> |                                    |  |                          | 火曜日<br>11:00～12:00<br>※9:45～11:00  | 5/回<br>(皆勤4P) | 小林亜希  |
| A-14<br> | NEW<br>上級者卓球                       | さらなるステップアップをめざし、実践的な技術を習得するクラス。            |                          | 月曜日<br>14:30～15:30<br>※13:15～14:30 | 5/回<br>(皆勤4P) | 小林亜希  |
| A-24<br> |                                    |  |                          | 火曜日<br>14:30～15:30<br>※13:15～14:30 | 5/回<br>(皆勤5P) | 小林亜希  |
| K-43<br> | いきいきフィットネス                         | 転倒予防や腰痛・肩痛予防改善などを目的としたエクササイズクラス。           | 中高齢者<br>30人              | 木曜日<br>13:15～14:15                 | 4/回<br>(皆勤4P) | 渋谷百合子 |
| K-44<br> | ボディケア・フィットネス                       | ほぐし・簡単エアロ・筋トレをトータルでおこない、身体のケアと引き締めをめざすクラス。 | 15歳以上<br>(中学生を除く)<br>30人 | 木曜日<br>14:30～15:30                 | 4/回<br>(皆勤4P) | 渋谷百合子 |
| A-53<br> | ソフトエアロピクス                          | 初心者の方を対象にエアロピクスの基本的な動作をおこなうクラス。            | 15歳以上<br>(中学生を除く)<br>50人 | 金曜日<br>13:15～14:15                 | 4/回<br>(皆勤4P) | 渋谷百合子 |
| A-54<br> | NEW<br>昼のエアロピクス                    | 慣れてきた方を対象にステップの組み合わせを楽しむクラス。               |                          | 金曜日<br>14:30～15:30                 | 4/回<br>(皆勤4P) | 渋谷百合子 |
| K-59<br> | 夜のエアロピクス                           | 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<br>(中学生を除く)<br>30人 | 金曜日<br>20:15～21:15                 | 4/回<br>(皆勤4P) | 橋本浩司  |
| K-51<br> | NEW<br>イスで足腰元気体操                   | 嚙下障害予防や健脚度向上をめざすクラス。                       | 65歳以上<br>15人             | 金曜日<br>9:30～10:30                  | 4/回<br>(皆勤4P) | 榎並純香  |
| K-52  | いきいきフィットネス・ヨーガ                     | 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<br>30人              | 金曜日<br>10:45～11:45                 | 4/回<br>(皆勤4P) | 榎並純香  |
| M-28  | フットケア&<br>リラククス・ヨーガ                | フットケアで深層筋を緩め、ヨーガで歪みを改善し深層筋を鍛えていくクラス。       | 15歳以上<br>(中学生を除く)<br>23人 | 火曜日<br>19:00～20:00                 | 4/回<br>(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。       | 15歳以上<br>(中学生を除く)<br>30人 | 金曜日<br>19:00～20:00                 | 4/回<br>(皆勤4P) | 橋本浩司  |
| K-21  | 時間変更<br>いきいき！<br>スタビライゼーション        | 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<br>30人              | 火曜日<br>9:30～10:30                  | 4/回<br>(皆勤4P) | 風間敬子  |
| K-23  | バランスボール de<br>エクササイズ               | バランスボールやストレッチボールを使って、姿勢と体型を整えていくクラス。       | 15歳以上<br>(中学生を除く)<br>25人 | 火曜日<br>13:15～14:15                 | 4/回<br>(皆勤4P) | 風間敬子  |
| K-22  | 時間変更<br>いきいき！<br>美・骨盤体操            | ゆったりとした呼吸法を取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<br>30人              | 火曜日<br>10:45～11:45                 | 4/回<br>(皆勤4P) | 風間敬子  |
| M-29  | 美・骨盤体操                             | ストレッチ・トレーニング要素を含め身体の歪みを整えるボディメンテナンスクラス。    | 15歳以上<br>(中学生を除く)<br>23人 | 火曜日<br>20:15～21:15                 | 4/回<br>(皆勤4P) | 榎並純香  |
| K-48  | 曜日変更<br>初めての！<br>スタビライゼーション        | 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<br>(中学生を除く)<br>30人 | 木曜日<br>19:00～20:00                 | 4/回<br>(皆勤4P) | 飯沼 修  |
| K-49  | 曜日変更<br>スポーツ愛好者のための！<br>スタビライゼーション | パフォーマンス向上・障害予防をめざした少し強度高めめのトレーニングクラス。      |                          | 木曜日<br>20:15～21:15                 | 4/回<br>(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<br>(中学生を除く)<br>35人 | 水曜日<br>9:30～10:30                  | 4/回<br>(皆勤4P) | 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<br>10:45～11:45                 | 5/回<br>(皆勤5P) | 藤田佳子  |
| K-11  | NEW はじめての！気功太極拳                    | 初心者の方を対象に気功と太極拳の基礎を楽しみながら習得をめざすクラス。        | 15歳以上<br>(中学生を除く)<br>30人 | 月曜日<br>9:30～10:30                  | 4/回<br>(皆勤3P) | 見田節子  |
| K-12  | NEW 気功太極拳                          | 基礎の復習とさらにステップアップをめざすクラス。                   |                          | 月曜日<br>10:45～11:45                 | 4/回<br>(皆勤3P) | 見田節子  |

- 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、※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                              |
|--------------------------------|---|---|---|--|------------------|--|-------------------------------|------------------|--|---|--|--------------------------------|
| 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。 | アリーナ  | 剣道場<br>ミーティング                                       | アリーナ  | 剣道場<br>ミーティング                            | アリーナ             | 剣道場<br>ミーティング                            | アリーナ                          | 剣道場<br>ミーティング    | アリーナ                                       | 剣道場<br>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<br>初心者<br>入門卓球<br>9:45～<br>10:45           | <b>NEW</b> K-11<br>はじめての<br>気功太極拳<br>9:30～<br>10:30 | A-21<br>初級者<br>卓球<br>9:45～<br>10:45             | K-21<br>いきいき<br>スタビ<br>9:30～<br>10:30    | <b>←</b><br>曜日変更 | K-31<br>ハワイアン<br>フラ初級<br>9:30～<br>10:30  |                               |                  |  |   | <b>NEW</b> K-51<br>イスで<br>元気体操<br>9:30～<br>10:30 |                                |
|                                | A-12<br>中級者<br>卓球<br>11:00～<br>12:00            | <b>NEW</b> K-12<br>気功<br>太極拳<br>10:45～<br>11:45     | A-22<br>中級者<br>卓球<br>11:00～<br>12:00            | K-22<br>いきいき<br>美骨盤体操<br>10:45～<br>11:45 | <b>←</b><br>時間変更 | K-32<br>ハワイアン<br>フラ中級<br>10:45～<br>11:45 |                               |                  |  |   | K-52<br>いきいき<br>ヨーガ<br>10:45～<br>11:45           |                                |
|                                | A-13<br>初心者<br>入門卓球<br>13:15～<br>14:15          |   | A-23<br>初級者<br>卓球<br>13:15～<br>14:15            | K-23<br>パランス<br>ポール<br>13:15～<br>14:15   |                  |  |                               |                  | K-43<br>いきいき<br>フィットネス<br>13:15～<br>14:15  | A-53<br>ソフト<br>エアロ<br>13:15～<br>14:15           |  |                                |
|                                | <b>NEW</b> A-14<br>上級者<br>卓球<br>14:30～<br>15:30 |   | <b>NEW</b> A-24<br>上級者<br>卓球<br>14:30～<br>15:30 |  |                  |  |                               |                  | K-44<br>ポテイクア<br>フィットネス<br>14:30～<br>15:30 | <b>NEW</b> A-54<br>風の<br>エアロ<br>14:30～<br>15:30 |  |                                |
|                                |   |   |   |  |                  |  |                               |                  |  |   |  |                                |
|                                |   |   |   |  |                  | A-36<br>キッズ<br>運動あそび<br>16:15～<br>17:15  | <b>←</b><br>曜日変更<br>5月開講予定    |                  |  |   |  |                                |
|                                |   |   |   |  |                  | A-37<br>キッズ<br>トレーニング<br>17:15～<br>18:15 | <b>←</b><br>曜日・時間変更<br>5月開講予定 |                  | A-47<br>ジュニア<br>スタビ<br>17:15～<br>18:15     | <b>←</b><br>曜日・時間変更                             |  |                                |
|                                |   |   |   | M-28<br>フットケア<br>&ヨーガ<br>19:00～<br>20:00 |                  |  |                               | <b>→</b><br>曜日変更 | K-48<br>初めて<br>スタビ<br>19:00～<br>20:00      |   | K-58<br>アクティブ<br>ヨーガ<br>19:00～<br>20:00          |                                |
|                                |   |   |   | M-29<br>美骨盤<br>体操<br>20:15～<br>21:15     |                  |  |                               | <b>→</b><br>曜日変更 | K-49<br>スポーツ<br>スタビ<br>20:15～<br>21:15     |   | K-59<br>夜の<br>エアロ<br>20:15～<br>21:15             |                                |

■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

| 2013年 / 4月 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 日          | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|            | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7          | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14         | 休館 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21         | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28         | 祝  | 30 |    |    |    |    |

| 5月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 1  | 2  | 祝  | 4  |
| 5  | 祝  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 休館 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 大会 |    |

| 6月    |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|       |    |    |    |    |    | 1  |
| 2     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9     | 大会 | 大会 | 大会 | 13 | 14 | 15 |
| 16    | 休館 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

■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。