

2014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。

受付開始 9月10日（水）午前9時00分より（先着順）



Information

- **NEW**
「かんたん！サーキットエクササイズ（木曜：午後）」
- **終了**
「キッズ運動あそび」「キッズトレーニング」**10月末**をもって本年度のスクールを終了いたします。
（次年度の開催については未定）チケットの利用残しがないようにご注意ください。

[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
[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。

新潟市横越総合体育館指定管理者：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

- 📄 SC 会員スクール (通年4期: 春期 4～6月・夏期 7～9月・秋期 10～12月・冬期 1～3月)
- 📄 パーソナルレッスン
- 📄 イベント / セミナー
- 📄 出前活動
- 📄 連携クラブ
- 📄 地域社会貢献活動

■ 詳細については、別紙「江南 SC のご案内」をご覧ください。

SC 会員スクール 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 |
|------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 130円 | 3,800円 (@約126円) | 7,400円 (@約123円) | 10,800円 (@120円) |

SC 会員スクール プログラム

📄 こども

| NO | 名称 | ガイドライン | 定員 | 曜日・時間 | チケット | 担当 |
|------|--------------|--------------------------------------|-----------------|--------------------|---------------|---------------|
| A-45 | 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。 | 5歳～小学1年生 30人 | 今年度は終了いたしました。 | 4/回 (皆勤1P) | 住安 勉 渡部 久美 |
| A-46 | 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 30人 | 今年度は終了いたしました。 | 4/回 (皆勤1P) | 住安 勉 飯沼 修 |
| A-47 | Jr. 体幹トレーニング | 体幹部を鍛え、スポーツ・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年～中学生 20人 | 木曜日 17:45～18:45 | 4/回 (皆勤4P) | 飯沼 修 渡部 久美 |




📄 おとな

| NO | 名称 | ガイドライン | 定員 | 曜日・時間 | チケット | 担当 |
|------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------|---------------|-------|
| K-11 | 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 (中学生を除く) 30人 | 月曜日 9:30～10:30 | 4/回 (皆勤2P) | 見田 節子 |
| K-12 | 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 10:45～11:45 | 4/回 (皆勤2P) | |
| K-18 | 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 | 月曜日 19:00～20:00 | 4/回 (皆勤2P) | 藤田 佳子 |
| K-19 | ※2015年春期開講予定 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。 | | 月曜日 20:15～21:15 | 5/回 - | |
| K-21 | いきいき! スタビライゼーション | 姿勢を整え、腰痛・肩痛・転倒骨折・失禁の予防と健脚向上をめざすクラス。 | 中高齢者 30人 | 火曜日 9:30～10:30 | 4/回 (皆勤4P) | 風間 敬子 |

| NO | 名称 | ガイドライン | 定員 | 曜日・時間 | チケット | 担当 |
|------|--|--|--------------------------|------------------------------------|---------------|-------|
| K-22 | いきいき！ 美・骨盤体操 | ゆったりと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 10:45～11:45 | 4/回 (皆勤4P) | 風間 敬子 |
| K-23 | バランスボール de 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 (中学生を除く) 25人 | 火曜日 13:15～14:15 | 4/回 (皆勤4P) | 風間 敬子 |
| M-28 | フットケア& リラックス・ヨガ | フットケアで深層筋を緩め、ヨガで歪みを改善し深層筋を鍛えていくクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 23人 | 火曜日 19:00～20:00 | 4/回 (皆勤4P) | 榎並 純香 |
| 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。 | | 火曜日 20:15～21:15 | 4/回 (皆勤4P) | 榎並 純香 |
| 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) | 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) | 藤田 佳子 |
| K-43 |  いきいき健康フィットネス | 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 30人 | 木曜日 13:15～14:15 | 4/回 (皆勤4P) | 斎藤奈都子 |
| K-44 | NEW  かんたん！ サーキットエクササイズ | 初めての方でもできる有酸素運動と身体の引き締めを組み合わせるクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 20人 | 木曜日 14:30～15:30 | 4/回 (皆勤4P) | 斎藤奈都子 |
| K-48 | はじめての！ 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 (中学生を除く) 30人 | 木曜日 19:00～20:00 | 4/回 (皆勤4P) | 飯沼 修 |
| K-49 | スポーツ愛好者！ 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トレーニングクラス。 | | 木曜日 20:15～21:15 | 4/回 (皆勤4P) | 飯沼 修 |
| M-51 |  イスで足腰元気体操 | 嚙下障害予防や足腰の機能維持・改善をめざすクラス。 | 65歳以上 15人 | 金曜日 9:30～10:30 | 4/回 (皆勤4P) | 榎並 純香 |
| K-52 | いきいきフィットネス・ヨガ | 初めてでも安心して参加できる、「パワーヨガ」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-53 |  ボディケア・フィットネス | 身体のほぐしと筋トレを中心に体調の改善と引き締めを目指すクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 30人 | 金曜日 13:15～14:15 | 4/回 (皆勤4P) | 渋谷百合子 |
| A-54 |  ソフトエアロピクス | エアロピクスの基本的な動作を中心に簡単なコンビネーションを楽しむクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 50人 | 金曜日 14:30～15:30 | 4/回 (皆勤4P) | 渋谷百合子 |
| K-58 | アクティブ・ヨガ | 柔軟性によりアレンジ。老若男女を問わない「パワーヨガ」の進化系クラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 30人 | 金曜日 19:00～20:00 | 4/回 (皆勤4P) | 橋本 浩司 |
| K-59 |  ファइटニングエアロ | エアロピクスにキックやパンチを取り入れたエクササイズクラス。 | | 金曜日 20:15～21:15 | 4/回 (皆勤4P) | 橋本 浩司 |
| A-31 |  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 | 水曜日 9:45～10:45 ※10:45～12:00 | 5/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-33 | | | | 水曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30 | 5/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| 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 (中学生を除く) 12人 | 火曜日 9:45～10:45 ※10:45～12:00 | 5/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-23 | | | | 火曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30 | 5/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-22 |  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。 | | 火曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00 | 5/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-32 | | | | 水曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00 | 5/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-24 |  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。 | | 火曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30 | 5/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-34 | | | | 水曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30 | 5/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |

■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。

SC 会員スクール 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 | |
| | | K-11 はじめての 気功太極拳 9:30~ 10:30 | A-21 初級者 卓球 9:45~ 10:45 | K-21 いきいき スタビ 9:30~ 10:30 | A-31 初心者 入門卓球 9:45~ 10:45 | K-31 ハワイアン フラ初級 9:30~ 10:30 | | | | | M-51 イスで 元気体操 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。 |
| | | K-12 気功 太極拳 10:45~ 11:45 | A-22 中級者 卓球 11:00~ 12:00 | K-22 いきいき 美骨盤体操 10:45~ 11:45 | A-32 中級者 卓球 11:00~ 12:00 | K-32 ハワイアン フラ中級 10:45~ 11:45 | | | | | K-52 いきいき ヨーガ 10:45~ 11:45 | |
| | | | A-23 初級者 卓球 13:15~ 14:15 | K-23 バランス ポール 13:15~ 14:15 | A-33 初心者 入門卓球 13:15~ 14:15 | | | K-43 いきいき フィットネス 13:15~ 14:15 | | K-53 ボディケア フィットネス 13:15~ 14:15 | | |
| | | | A-24 上級者 卓球 14:30~ 15:30 | | A-34 上級者 卓球 14:30~ 15:30 | | |  K-44 サーキット エクササイズ 14:30~ 15:30 | A-54 ソフト エアロ 14:30~ 15:30 | | | |
| | | | | | | | 今年度終了 キッズ 運動あそび 16:15~ 17:15 |  10月30日で 今年度終了 | | | | |
| | | | | | | | 今年度終了 キッズ トレーニング 17:00~ 18:00 |  10月30日で 今年度終了 | | | | |
| | | | | | | | A-47 Jr.体幹& コーディネーション 17:45~ 18:45 | | | | | |
| | | K-18 ハワイアン フラ初級 19:00~ 20:00 | | M-28 フットケア &ヨーガ 19:00~ 20:00 | | | | K-48 はじめて スタビ 19:00~ 20:00 | | K-58 アクティブ ヨーガ 19:00~ 20:00 | | |
| | | K-19 ハワイアン フラ中級 2015年 春期開講予定 | | M-29 美骨盤 体操 20:15~ 21:15 | | | | K-49 スポーツ スタビ 20:15~ 21:15 | | K-59 ファイティング エアロ 20:15~ 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。

SC 会員スクール カレンダー

| 10月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 大会 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 大会 | 大会 | 大会 | 10 | 11 |
| 12 | 祝 | 大会 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 休館 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 大会 | |

| 11月 | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 祝 | 4 | 5 | 6 | 大会 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 休館 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23,30 | 祝 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

| 12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 | 祝 | 24 | 大会 | 大会 | 27 |
| 28 | 17時 | 17時 | 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。