

# 2016年01月~03月 [冬期] 「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.spofit.jp/> よりダウンロードできます。

**受付開始** 12月9日(水) 午前9時00分より (先着順)



## Information

### ■ SC 会員スクールの特徴

- ① 会員登録(会員証発行)のみで、プログラム参加手続きは **簡単!** (会員NOと名前を伝えるだけ)
- ② 費用は参加した分だけで **無駄なし!** (欠席した分の費用は不要)
- ③ チケットのまとめ買いで **さらにお得!** (お友達同士でまとめ買いもできます)
- ④ 期毎に皆勤された方には、サンクスポイントの贈呈の **特典あり!**

### ■ 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した。  
(次年度については未定)

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



BLOG QR

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。

**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] [konan-sc@spofit.jp](mailto:konan-sc@spofit.jp)

[ホームページ] <http://www.spofit.jp/>

[携帯対応ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>

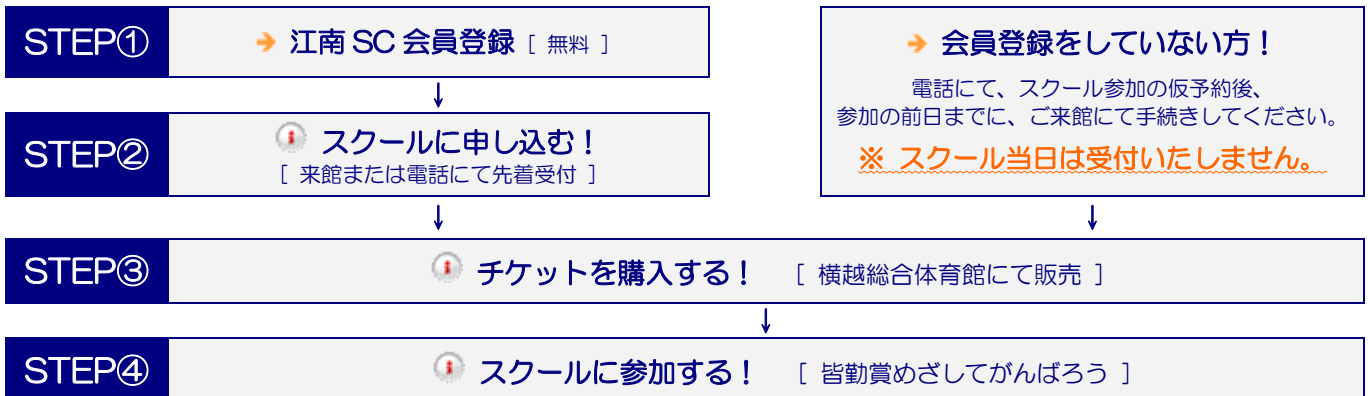
新潟市横越総合体育館指定管理者：新潟市開発公社グループ [愛宕商事株式会社]

## 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
K-47	Jr. 体幹&コーディネーショントレーニング	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

### 📄 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) 各30人	月曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	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4P)	
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) 各35人	月曜日 19:00～20:00	4/回 (皆勤4P)	五十嵐美樹 藤田 佳子
K-19	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 (皆勤5P)	

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
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 各30人	火曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	風間 敬子
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。		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) 各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) 各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-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) 各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めの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	嚥下障害予防や顔のトレーニング・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 35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めざすクラス。	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) 各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-33	 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 13:15～14:15 ※14:15～15:30	5/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-21	 初級者卓球	基本動作を連続で打ち、さらなるステップアップをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各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	基本技術の応用を習得し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-34				水曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-24	 上級者卓球	より実践的な技術の応用を習得するクラス。	火曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5/回 (皆勤5P)	小林 亜希	

■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	
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-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		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		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 ボディアク フィットネス 13:15～ 14:15		
			A-24 上級者 卓球 14:30～ 15:30		A-34 中級者 卓球 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					
							今年度終了 キッズ トレーニング 17:00～ 18:00					
								K-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 20:15～ 21:15		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

2016年 / 1月						
日	月	火	水	木	金	土
					休館	17時
17時	4	5	6	7	8	9
10	祝	12	13	14	15	16
17	休館	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	祝	12	13
14	休館	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

3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	19
20	祝	休館	23	24	25	26
27	28	大会	大会	大会		

■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。