

# 2022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8日（水）午前9時00分より（先着順）

## Information

- **ReNEW**  
「フィットネス・ヨガ（金曜：午前）」
- **アリーナ天井工事のため日程・会場変更**  
「全卓球教室」「爽やかコンビネーションエアロ（金曜：午後）」
- **アリーナ天井工事のため会場変更**  
「イスで足腰元気体操（水曜：午後）」 「Jr. 体幹&コーディネーショントレーニング（木曜：午後）」
- **新型コロナウイルス感染予防対策として一部内容を変更**しています。予めご了承のうえ、お申し込みください。  
密閉対策 → 換気の頻度と時間を設ける対策の実施。 他  
密集対策 → 参加者同士の間隔を保った状態で指導。 他  
密接対策 → 指導内容と方法を工夫。参加者の会場への入退場を工夫し混雑緩和。 他  
感染予防への取り組みに、ご理解およびご協力いただきますようお願い申し上げます。
- **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!**



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



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：横越総合体育館運営グループ

## 江南 SC プログラム

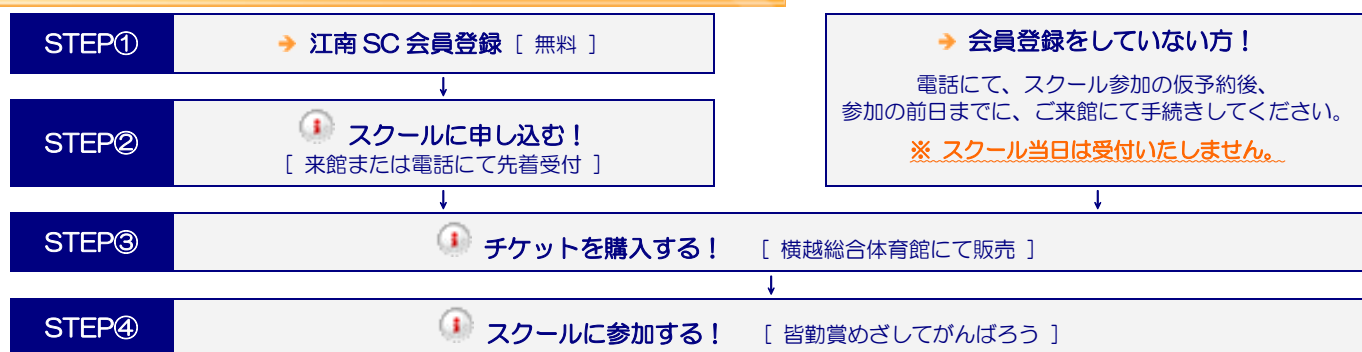
- SC 会員スクール (通年 4 期: 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月)
 イベント / セミナー
- パーソナルレッスン
 地域社会貢献活動
 出前活動
 連携スクール・クラブ

■ 詳細については、別紙「江南 SC のご案内」をご覧ください。

## 連携スクール プログラム

NO	連携スクール	曜日・時間	詳細	担当
A-27	バスケットボール ジュニアクラス (小学 1～4 年生)	火曜日 17:15～18:45	スクールカレンダー、参加・申込方法などの詳細については右記へお問い合わせください。	新潟アルビレックスBB http://www.albirex.com/ ☎ 025-201-5510
-	-	-	-	-

## 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 / 親子

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
M-41 ※	赤ちゃんと産後ママの! エクササイズ	赤ちゃんの神経発達を促すふれあい遊びと、ママの身体の引締めをめざすクラス。(親子個々に会員登録)	生後3ヶ月～12ヶ月の乳児とその母親 10組	木曜日 10:00～11:00	4枚/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
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枚/回 (皆勤1P)	住安 勉 長谷川佳小里
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枚/回 (皆勤1P)	住安 勉 飯沼 修
A-47	<b>会場変更</b> 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 30人	木曜日 17:45～18:45	4枚/回 (皆勤4P)	飯沼 修

※母親のみ運動のできる室内履きが必要です。

### 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枚/回 (皆勤4P)	長谷川キヨ子
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枚/回 (皆勤4P)	長谷川キヨ子
K-13	プロップスピラティス	小道具を使用し身体の正しい動きを身に付け、不調や痛みを改善していくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 25人	月曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
K-14	フットケア& リラクセス・ヨガ (タオル持参)	フットケアで深層筋を緩め、ヨーガで歪みを整え深層筋を鍛えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	月曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
K-21	ジャイロキネシス	椅子などを使用し、骨盤や背骨を中心にしなやかな身体づくりをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 23人	火曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
K-22	かんたん!エアロピクス	基本的な動作を中心に身体を温め代謝向上をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 25人	火曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
K-23	いきいき!体幹エクササイズ	身体の軸となる体幹を鍛え、腰痛・肩痛・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 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
K-24	いきいき! 背骨・骨盤調整エクササイズ	身体の中心からしなやかな動きを取り戻し歪みを整えるクラス。		火曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
M-28	やさしいピラティス	ピラティスの基本動作から正しい身体の使い方を学び整えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各20人	火曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
M-29	からだリセットストレッチ	身体の歪みを整えるストレッチをおこない、疲れの緩和をめざすクラス。		火曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
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30人	水曜日 9:30～10:30	4枚/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枚/回 (皆勤5P)	藤田 佳子
M-33	会場変更 イスで足腰元気体操	認知症予防や身体の機能維持・改善をめざすクラス。	65歳以上 15人	水曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史
K-34	はじめての!バランスボール	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	水曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史
M-38	しなやかボディ!メンテナンス	呼吸に合わせてゆったりと身体を動かし柔軟性としなやかな筋力づくりをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各20人	水曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	南川 友里
M-39	リラックス・ヨーガ	1日の緊張を手放し、心と身体を整えていくやさしいヨーガクラス。		水曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	南川 友里
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枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
K-44	はじめての!ピラティス	ピラティスの基本動作から正しい身体の使い方を学び整えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各30人	木曜日 14:30～15:30	4枚/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。		木曜日 19:00～20:00	4枚/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枚/回 (皆勤4P)	飯沼 修
K-51	身体スッキリ!ピラティス	慢性的な痛みや身体の不調を改善し、正しい身体の使い方を身に付けるクラス。		金曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
K-52	Re NEW フィットネス・ヨーガ	流れるような一連の動作で全身の機能性を高め、心と身体を整えていくクラス。		金曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
K-53	ボディケア& リズムエクササイズ	ストレッチ・筋トレ・有酸素運動をおこない健康な身体づくりをめざすクラス。		金曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
満員御礼	日程・会場変更 爽やかコンビネーションエアロ	基本的な動作を中心にローインパクトのコンビネーションを楽しむクラス。		金曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤3P)	渋谷百合子
K-58	アクティブ・ヨーガ	現代風にアレンジした老若男女を問わない「パワーヨーガ」の進化系クラス。		金曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	橋本 浩司
K-59	ファイティングエアロ	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枚/回 (皆勤4P)	橋本 浩司
満員御礼	日程・会場変更 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枚/回 (皆勤4P)
満員御礼	日程・会場変更 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枚/回 (皆勤4P)	小林 亜希
満員御礼	日程・会場変更 中級者卓球			火曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	5枚/回 (皆勤4P)	小林 亜希
満員御礼	日程・会場変更 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。	15歳以上 (中学生を除く) 各12人	火曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	5枚/回 (皆勤4P)	小林 亜希
満員御礼	日程・会場変更 上級者卓球			水曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5枚/回 (皆勤4P)	小林 亜希
満員御礼	日程・会場変更 上級者卓球	より実践的な技術の応用を習得するクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各12人	火曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5枚/回 (皆勤4P)	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	<b>満員御礼</b> 初級者 卓球 9:45～ 10:45	K-21 シャイロ キネシス 9:30～ 10:30		K-31 ハワイアン フラ初級 9:30～ 10:30		M-41 赤ちゃん と 産後ママ 10:00～ 11:00		K-51 スッキリ ピラティス 9:30～ 10:30	
		K-12 気功 太極拳 10:45～ 11:45	<b>満員御礼</b> 中級者 卓球 11:00～ 12:00	K-22 かんたん エアロ 10:45～ 11:45		K-32 ハワイアン フラ中級 10:45～ 11:45	<b>会場変更</b> 1月19日～2月9日剣道場 2月16日～ミーティング		<b>Re NEW</b>	K-52 フィットネス ヨーガ 10:45～ 11:45	
		K-13 ブロップス ピラティス 13:15～ 14:15	<b>満員御礼</b> 初級者 卓球 13:15～ 14:15	K-23 いきいき 体幹 13:15～ 14:15	<b>満員御礼</b> 初心者 入門卓球 13:15～ 14:15	M-33 イスで 元気体操 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 &リズム 13:15～ 14:15	
		K-14 フットケア &ヨーガ 14:30～ 15:30	<b>満員御礼</b> 上級者 卓球 14:30～ 15:30	K-24 いきいき 背骨・骨盤 14:30～ 15:30	<b>満員御礼</b> 中級者 卓球 14:30～ 15:30	K-34 バランス ボール 14:30～ 15:30		K-44 はじめて ピラティス 14:30～ 15:30	<b>満員御礼</b> 爽やかコンビ エアロ 14:30～ 15:30		
			<b>全卓球教室</b> 日程・会場変更 1月18日～2月8日ミーティング 2月15日～アリーナ		<b>全卓球教室</b> 日程・会場変更 1月19日～2月9日ミーティング 2月16日～アリーナ		<b>今年度終了</b> キッズ 運動あそび 16:15～ 17:15		<b>日程・会場変更</b> 1月14日～2月4日剣道場 2月18日～アリーナ		
							<b>今年度終了</b> キッズ トレーニング 17:00～ 18:00				
			連携スクール バスケ ジュニア 17:15～ 18:45				A-47 Jr.体幹& コーディネーション 17:45～ 18:45	<b>会場変更</b> 1月13日～2月10日剣道場 2月17日～アリーナ			
				M-28 やさしい ピラティス 19:00～ 20:00		M-38 ボディ メンテナンス 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	
				M-29 からだリセット ストレッチ 20:15～ 21:15		M-39 リラックス ヨーガ 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	

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。

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。

■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

2022年 / 1月						
日	月	火	水	木	金	土
						休館
休館	休館	4	5	6	7	8
9	祝	11	12	13	14	15
16	休館	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

2月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	祝	12
13	14	15	16	17	18	19
20	休館	22	祝	24	25	26
27	28					

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	29	30	31		

- 「SC 会員スクールの日程」上記カレンダーの塗りつぶされている日はお休みです。
  - 1月10日、3月21日は祝日開催となります。
  - 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。
- 「連携スクールの日程」スクール毎に異なります。別途、お問い合わせください。
- 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。