

2022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.spofit.jp/> よりダウンロードできます。

受付開始 3月9日（水）午前9時00分より（先着順）

Information

■ 引続き ご協力ください。

検温の実施
手洗い消毒の実施
マスクの着用
消毒除菌の実施
定時換気の実施
徹底清掃の実施
定員数の削減 他



■ プログラム リニューアル

■ 今期中止 ⇒ 4月6日～ 申し込み受付開始予定

「キッズ運動あそび」「キッズトレーニング」

■ 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



ブログ

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

[ホームページ] <http://www.spofit.jp/>

[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

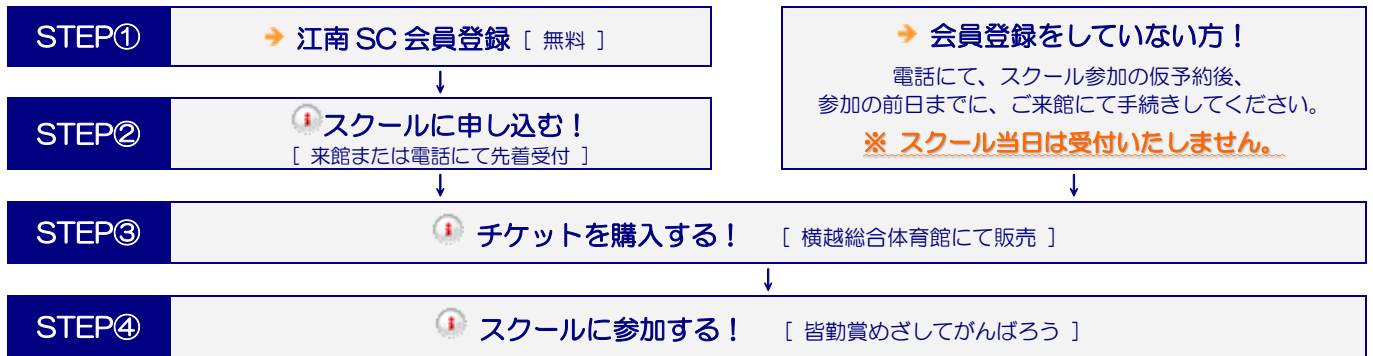
- SC 会員スクール (通年 4 期 : 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月)
 イベント / セミナー
 パーソナルレッスン
 地域社会貢献活動
 出前活動
 連携スクール・クラブ

■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
A-48	バスケットボール U18 (高校 1～3 年生)	木曜日 19:00～21:00		
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-

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
中止	初回のみ 無料 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 8組	木曜日 10:00～11:00	4枚/回 (皆勤-P)	渋谷百合子
中止	日程: 5月12日～6月23日まで 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	木曜日 16:15～17:15	4枚/回 (皆勤-P)	住安 勉 長谷川佳小里
中止	日程: 5月12日～6月23日まで 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	木曜日 17:00～18:00	4枚/回 (皆勤-P)	住安 勉 飯沼 修
中止	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 25人	木曜日 17:45～18:45	4枚/回 (皆勤-P)	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
A-11	会場変更 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40人	月曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	佐藤 敏春
A-12	会場変更 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)	佐藤 敏春
K-13	曜日・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。	高齢者 15人	月曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
K-14	曜日変更 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) 各20人	月曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史
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。		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。		火曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
満員御礼	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20人	火曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
満員御礼	Re NEW いきいき! 美・骨盤体操	ストレッチとトレーニングで身体の歪みを整え、疲れにくい身体をめざすクラス。		火曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
M-28	Re NEW 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。	15歳以上 (中学生を除く) 各15人	火曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
M-29	NEW 美・骨盤エクササイズ	ストレッチとトレーニングで身体の歪みを整え、代謝アップをめざすクラス。		火曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
K-31	曜日変更 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。	15歳以上 (中学生を除く) 各20人	水曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
K-32	曜日変更 フィットネス・ヨガ	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。		水曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
K-33	曜日変更 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。		水曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
K-34	曜日変更 フットケア& リラックス・ヨガ (タオル持参)	フットケアで深層筋を緩め、ヨガで歪みを整え深層筋を鍛えていくクラス。		水曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
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て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15人	水曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)
M-39	リラックス・ヨガ	1日の緊張を手放し、心と身体を整えていくやさしいヨガクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各15人	水曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	南川 友里
満員御礼	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 20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20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
中止	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1P)	渋谷百合子
中止	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。	15歳以上 (中学生を除く) 35人	金曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤1P)	渋谷百合子
M-58	会場変更 アクティブ・ヨガ	現代風にアレンジした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20人	金曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	橋本 浩司
M-59	会場変更 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	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 中止⇒※14:15～15:30	5枚/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。		火曜日 9:45～10:45 中止⇒※10:45～12:00	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-23				火曜日 13:15～14:15 中止⇒※14:15～15:30	5枚/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 中止⇒※9:45～11:00	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-34				水曜日 14:30～15:30 中止⇒※13:15～14:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-24				NEW 中級者卓球	火曜日 14:30～15:30 中止⇒※13:15～14:30	5枚/回 (皆勤5P)

■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。■参加している全卓球スクールの、※の時間帯での自主練習は中止とさせていただきます。

SC 会員スクール・連携スクール 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		
	A-11 はじめて 気功太極拳 9:30～ 10:30	← 会場変更	A-21 初級者 卓球 9:45～ 10:45	K-21 シャイロ キネシス 9:30～ 10:30	→ 曜日変更	K-31 スッキリ ピラティス 9:30～ 10:30		M-41 赤ちゃん と 産後ママ 10:00～ 11:00				
	A-12 気功 太極拳 10:45～ 11:45	← 会場変更	A-22 中級者 卓球 11:00～ 12:00	K-22 かんたん エアロ 10:45～ 11:45	→ 曜日変更	K-32 フィットネス ヨーガ 10:45～ 11:45						
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。	→ 曜日・会場 変更	K-13 イスで 元気体操 13:15～ 14:15	A-23 初級者 卓球 13:15～ 14:15	満員御礼 いきいき 体幹 13:15～ 14:15	満員御礼 初心者 入門卓球 13:15～ 14:15	K-33 ブロップス ピラティス 13:15～ 14:15	← 曜日変更	満員御礼 いきいき フィットネス 13:15～ 14:15		中止 ボディケア リズム 13:15～ 14:15	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。	
	→ 曜日変更	K-14 バランス ボール 14:30～ 15:30	A-24 中級者 卓球 14:30～ 15:30	満員御礼 いきいき 美骨盤体操 14:30～ 15:30	A-34 中級者 卓球 14:30～ 15:30	K-34 フットケア ヨーガ 14:30～ 15:30		K-44 はじめて ピラティス 14:30～ 15:30	中止 爽やかコンビ エアロ 14:30～ 15:30			
				↑ Re NEW	↑ NEW	↑ 曜日変更	中止 キッズ 運動あそび 16:15～ 17:15					
							中止 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				中止 Jr.体幹 コーディネーション 17:45～ 18:45					
				→ Re NEW	M-28 スッキリ ピラティス 19:00～ 20:00		M-38 ボディ メンテナンス 19:00～ 20:00	連携スクール バスケ U18 19:00～ 21:00	K-48 はじめて スタビ 19:00～ 20:00	→ 会場変更		M-58 アクティブ ヨーガ 19:00～ 20:00
				→ NEW	M-29 美骨盤 エクササイズ 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	→ 会場変更		M-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

2022年 / 4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	休館	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	祝	30

5月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	祝	祝	祝	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	休館	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6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	大会	大会	22	23	24	25
26	休館	28	29	30		

- 「施設休館日」毎月第3月曜日（6月のみ第4月曜日）
- 「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。
- 「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。