

2020年 07月～09月 [夏期] 「西蒲SC」プログラムガイド

@ 西川総合体育館

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「西蒲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 5月20日（水）午後5時00分より（先着順）

Information

- 今期は、**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。
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。
- 変更内容は、別紙「**夏期スクール参加者へのおねがい**」でご確認ください。
密閉対策 → 換気の頻度と時間を設ける対策の実施。換気の悪い会場は良い会場へ変更し開催。他
密集対策 → 一部クラスの「定員削減」「2クラスに分けて開催」「会場変更」を実施。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
- 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!**



[西蒲SC]
SPOFIT新潟西蒲スポーツクラブ
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 新潟西蒲スポーツクラブ [西蒲SC]

〒959-0411 新潟市西蒲区善光寺 369 番地 1
新潟市西川総合体育館



0256-78-7258



0256-78-7259

[クラブメール] nishikan-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/>

新潟市西川総合体育館指定管理者：西蒲スポーツ振興グループ

西蒲 SC プログラム

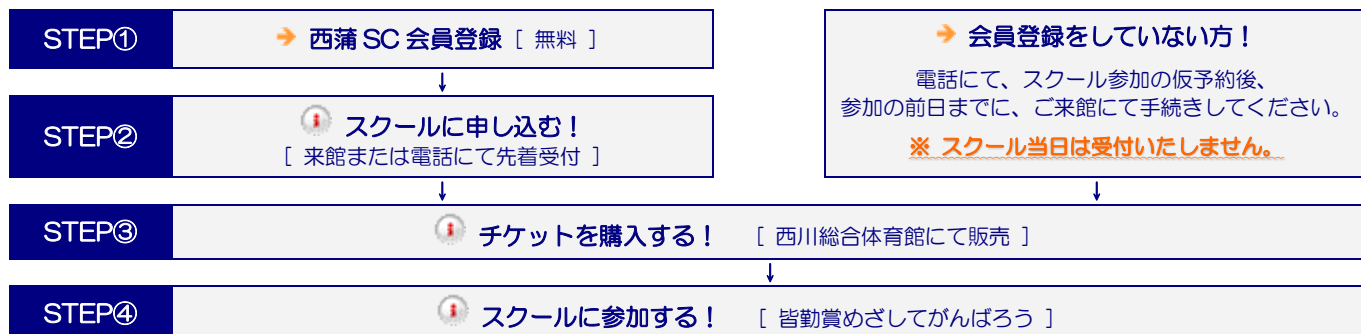
- SC 会員スクール (通年 4 期: 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月)
 イベント / セミナー
 パーソナルレッスン
 地域社会貢献活動
 出前活動
 連携スクール・クラブ

■ 詳細については、別紙「西蒲 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-18	バスケットボール ユースチームクラス (中学生)	月曜日 18:00～21:30	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-25	バスケットボール キッズクラス (4 歳～小学 1 年生)	火曜日 16:35～17:35		
A-26	バスケットボール ジュニアクラス (小学 2・3 年生)	火曜日 17:45～18:45		
A-27	バスケットボール チャレンジクラス (小学 4～6 年生)	火曜日 19:00～21:30		
A-28	バスケットボール 中学生クラス (中学生)	水曜日 19:00～21:00		
A-38	チアダンス Jr チア大会選抜クラス	木曜日 16:00～16:50		アルビレックスチアリーダーズ http://www.albirex-cheerleaders.com/ ☎ 025-246-8857
T-45	チアダンス プレクラス (3 歳半～6 歳)	木曜日 16:55～17:45		
T-46	チアダンス キッズクラス (小学 1～3 年生)	木曜日 17:45～18:35		
T-47	チアダンス ステップクラス (小学 4 年生～高校生)			

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
T-32 ※	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	水曜日 10:45～11:45	4 枚/回 (皆勤 4P)	渋谷百合子
T-37	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 防や運動神経の向上をめざすクラス。	小学 3 年～中学生 25 人	水曜日 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
T-11	はじめての!ピラティス	楽しみながらピラティスの基本を習得し ていくクラス。(託児所無:未就園児同伴可)	15 歳以上 (中学生を除く) 15 人	月曜日 9:30～10:30	4 枚/回 (皆勤 4P)	斎藤 紀子
満員御礼	姿勢改善!ピラティス	ピラティスの効果をより感じていただく ためのステップアップクラス。	15 歳以上 (中学生を除く) 28 人	月曜日 10:45～11:45	4 枚/回 (皆勤 4P)	斎藤 紀子
満員御礼	フィットネス・ヨガ	「パワー・ヨガ」をアレンジした、流れ るような一連の動作でおこなうクラス。	15 歳以上 (中学生を除く) 21 人	月曜日 13:15～14:15	4 枚/回 (皆勤 4P)	渡部美佐子

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
満員御礼	リラックス・ヨガ	ゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズで柔軟性を高め心と身体を整えていくクラス。	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)	渡部美佐子
満員御礼	かんたん! エアロ&ピラティス	エアロ・ピラティスで身体全体を整え、代謝向上をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 19人	月曜日 19:00~20:00	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
T-19	シャイロキネシス	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) 15人	月曜日 20:15~21:15	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
満員御礼	65歳からの! 足腰元気体操	年齢にともなう体力低下の予防や健脚度向上をめざすクラス。	65歳以上 15人	火曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-24	午後のソフトエアロ	ローインパクト(跳んだり・跳ねたりしない)で足腰への負担の少ないクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 20人	火曜日 14:30~15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
満員御礼	フィットネス・ヨガ	「パワー・ヨガ」をアレンジした、流れるような一連の動作でおこなうクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 21人	火曜日 19:00~20:00	4枚/回 (皆勤4P)	渡部美佐子
満員御礼	リラックス・ヨガ	ゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズで柔軟性を高め心と身体を整えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 24人	火曜日 20:15~21:15	4枚/回 (皆勤4P)	渡部美佐子
T-31	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ながら健康的な身体づくりをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 15人	水曜日 9:30~10:30	4枚/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
T-33	はじめての! 太極拳	初心者の方を対象に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) 20人	水曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	昆 充 芳
満員御礼	太極拳(二十四式)後半	基礎の復習とさらにステップアップをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 28人	水曜日 14:30~15:30	4枚/回 (皆勤4P)	昆 充 芳
満員御礼	はじめての! スタビライゼーション	体幹部のアウトター・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) 20人	水曜日 19:00~20:00	4枚/回 (皆勤4P)	飯 沼 修
T-39	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。	15歳以上 (中学生を除く) 15人	水曜日 20:15~21:15	4枚/回 (皆勤4P)	飯 沼 修
T-41	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	木曜日 9:30~10:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史
満員御礼	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) 18人	木曜日 10:45~11:45	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史
満員御礼	カラダらくらく! リセット体操	骨盤を中心に身体全体を整えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 17人	木曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
満員御礼	体幹バランスエクササイズ	体幹筋力とバランス感覚を鍛え、動きやすい身体づくりをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 18人	木曜日 14:30~15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
満員御礼	夜のソフトエアロ	ローインパクト(跳んだり・跳ねたりしない)で足腰への負担の少ないクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各20人	木曜日 19:00~20:00	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-49	かんたん! コンビネーションエアロ	慣れてきた方を対象に動きのパリエーションを楽しむクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各20人	木曜日 20:15~21:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
満員御礼	いきいき! 健康体操	フットセラピー・身体調整・筋トレなどで健康的な身体づくりをめざすクラス。	中高齢者 23人	金曜日 9:30~10:30	4枚/回 (皆勤4P)	堀澤 妙子
T-52	午前のソフトエアロ	ローインパクト(跳んだり・跳ねたりしない)で足腰への負担の少ないクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 20人	金曜日 10:45~11:45	4枚/回 (皆勤4P)	堀澤 妙子
満員御礼	体幹ピラティス	深い呼吸と簡単なポーズで体幹の筋肉を刺激し、身体全体を整えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 21人	金曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	小山真矢子
T-54	足裏・ふくらはぎリラックス (バスタオル持参)	足裏やふくらはぎのセルフケアを中心に疲れやこわばった身体をほぐすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 15人	金曜日 14:30~15:30	5枚/回 (皆勤5P)	小山真矢子
T-58	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20人	金曜日 19:00~20:00	4枚/回 (皆勤4P)	松本奈美子
T-59	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。	15歳以上 (中学生を除く) 各20人	金曜日 20:15~21:15	5枚/回 (皆勤5P)	松本奈美子
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) 11人	木曜日 9:30~10:30 中止⇒※10:30~11:45	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-43	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	木曜日 13:15~14:15 中止⇒※14:15~15:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-53				金曜日 13:15~14:15 中止⇒※14:15~15:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-42	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	木曜日 10:45~11:45 中止⇒※9:30~10:45	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
満員御礼				金曜日 14:30~15:30 中止⇒※13:15~14:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-44	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	木曜日 14:30~15:30 中止⇒※13:15~14:30	5枚/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	多目的ルーム	アリーナ	多目的ルーム	アリーナ	多目的ルーム	アリーナ	多目的ルーム	アリーナ	多目的ルーム	
		T-11 はじめて ピラティス 9:30~ 10:30				T-31 ボディケア &リズム 9:30~ 10:30	満員御礼 初心者 入門卓球 9:30~ 10:30	T-41 イスで 元気体操 9:30~ 10:30	指導工夫→	満員御礼 いきいき 健康体操 9:30~ 10:30	
	会場変更→ アリーナ	満員御礼 姿勢改善 ピラティス 10:45~ 11:45				T-32 赤ちゃん と産後ママ 10:45~ 11:45	A-42 中級者 卓球 10:45~ 11:45	満員御礼 バランス ボール 10:45~ 11:45		T-52 午前の ソフトエアロ 10:45~ 11:45	
		満員御礼 フィットネス ヨガ 13:15~ 14:15		満員御礼 足腰 元気体操 13:15~ 14:15		T-33 はじめて 太極拳 13:15~ 14:15	A-43 初級者 卓球 13:15~ 14:15	満員御礼 カラダ リセット体操 13:15~ 14:15	A-53 初級者 卓球 13:15~ 14:15	満員御礼 体幹 ピラティス 13:15~ 14:15	
	増設→ 15:45~	満員御礼 リラックス ヨガ 14:30~ 15:30		T-24 午後の ソフトエアロ 14:30~ 15:30	増設→ 15:45~	満員御礼 太極拳 (二十四式)後半 14:30~ 15:30	A-44 上級者 卓球 14:30~ 15:30	満員御礼 体幹バランス エクササイズ 14:30~ 15:30	満員御礼 中級者 卓球 14:30~ 15:30	T-54 足裏ふらば リラックス 14:30~ 15:30	
			連携スクール バスケ キッズ 16:35~ 17:35				↑ 全卓球教室 自主練習 中止	連携スクール チアダンス プレ 16:00~ 16:50	↑ 全卓球教室 自主練習 中止		
			連携スクール バスケ ジュニア 16:35~ 17:35					連携スクール チアダンス キッズ 16:55~ 17:45			
			連携スクール バスケ チャレンジ 17:45~ 18:45		会場変更→ アリーナ	T-37 Jr.体幹& コーディネーション 17:45~ 18:45		連携スクール チアダンス ステップ 17:45~ 18:35			
	連携スクール バスケ ユースチーム 18:00~ 21:30	満員御礼 エアロ& ピラティス 19:00~ 20:00	連携スクール バスケ 中学生 19:00~ 21:30	満員御礼 フィットネス ヨガ 19:00~ 20:00	連携スクール チアダンス Jr大会選抜 19:00~ 21:00	満員御礼 はじめて スタビ 19:00~ 20:00		満員御礼 夜の ソフトエアロ 19:00~ 20:00		T-58 ハワイアン フラ初級 19:00~ 20:00	
		T-19 ジャイロ キネシス 20:15~ 21:15		満員御礼 リラックス ヨガ 20:15~ 21:15		T-39 スポーツ スタビ 20:15~ 21:15		T-49 かんたんコンピ エアロ 20:15~ 21:15		T-59 ハワイアン フラ中級 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

7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	21	22	祝	祝	25
26	27	28	29	30	31	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	祝	11	12	13	14	15
16	大会	大会	大会	⑳	21	22
23/30	24/31	25	26	27	大会	29

9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	祝	23	24	25	26
27	28	29	30			

- 「施設維持管理作業日」土曜日・日曜日・祝日を除く、毎月⑩日と⑳日は17時開館となります。
- 「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。
- 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。