

# 2023年 01月～03月 [冬期] 「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** 11月23日(水)午前9時00分より(先着順)

## Information

### ■ 引続き 感染症対策にご協力ください。

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



### ■ 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



ブログ

## 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](mailto:nishikan-sc@spofit.jp)  
[ホームページ] <http://www.spofit.jp/>  
[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

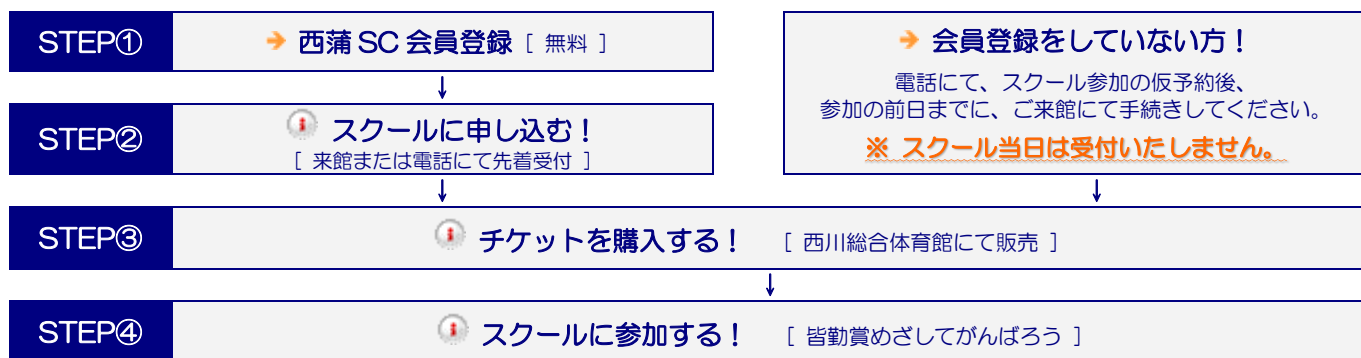
- SC 会員スクール (通年4期: 春期 4～6月・夏期 7～9月・秋期 10～12月・冬期 1～3月)
 イベント / セミナー  
 パーソナルレッスン
 地域社会貢献活動
 出前活動
 連携スクール・クラブ

■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20組	水曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
A-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	フランクリンメソッド&ピラティス	ピラティスの導入として身体本来の動きを知り、機能維持・改善をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 25人	月曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤 紀子
T-12	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) 各27人	月曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤 紀子
T-13	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。		月曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
T-14	フットケア&リラックス・ヨーガ	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。		月曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
T-18	 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) 25人	月曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
T-19	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) 20人	月曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
T-23	 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。	高齢者 15人	火曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-24	 ソフトエアロピクス	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) 25人	火曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-28	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。	15歳以上 (中学生を除く) 27人	火曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	橋本 浩司
T-29	 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。	15歳以上 (中学生を除く) 25人	火曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	橋本 浩司
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健康な身体づくりをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各27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。		水曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	昆 充芳
T-34	 太極拳(二十四式)	基礎の復習とさらにステップアップをめざすクラス。		水曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	昆 充芳
T-38	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。		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のトレーニングクラス。		水曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	飯沼 修
T-41	ストレッチングヨーガ	ヨーガの要素を取り入れたストレッチで疲労回復、機能維持・改善をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各25人	木曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	大野 陽子
T-42	 かんたん!エアロ& タオルストレッチ(フェイスタオル持参)	簡単なエアロの動きを楽しむクラス。		木曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	大野 陽子
T-43	カラダらくらく!リセット体操	心地よい動きで筋肉のバランスを整え、疲れにくい身体づくりをめざすクラス。		木曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-44	体幹バランスエクササイズ	前半は身体をほぐし、後半は体幹筋力を鍛え、姿勢の安定をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 22人	木曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-48	 バランスEX&ソフトエアロ	前半はバランストレーニング、後半はエアロのバリエーションを楽しむクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各25人	木曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-49	カラダらくらく!リセット体操	心地よい動きで筋肉のバランスを整え、疲れにくい身体づくりをめざすクラス。		木曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-53	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	金曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史
T-54	<b>Re NEW</b> 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) 22人	金曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史
A-41	 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	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-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。		木曜日 10:45～11:45 中止⇒※9:30～10:45	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-44	 中級者卓球			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	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	アリーナ	多目的ルーム
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。		T-11 フランクlin ピラティス 9:30~ 10:30				T-31 ボディケア リズム 9:30~ 10:30	A-41 初心者 入門卓球 9:30~ 10:30	T-41 ストレッチ ヨーガ 9:30~ 10:30				
		T-12 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	T-42 エアロ ストレッチ 10:45~ 11:45				
		T-13 フィットネス ヨーガ 13:15~ 14:15		T-23 65歳足腰 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	T-43 カラダ リセット体操 13:15~ 14:15		T-53 イスで 元気体操 13:15~ 14:15		
		T-14 フットケア ヨーガ 14:30~ 15:30		T-24 ソフト エアロ 14:30~ 15:30		T-34 太極拳 (二十四式) 14:30~ 15:30	A-44 中級者 卓球 14:30~ 15:30	T-44 体幹バランス エクササイズ 14:30~ 15:30	→ Re NEW	T-54 バランス ボール 14:30~ 15:30		
			連携スクール バスケ キッズ 16:35~ 17:35					連携スクール チアダンス プレ 16:00~ 16:50				
			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			A-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	T-18 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	T-28 アクティブ ヨーガ 19:00~ 20:00	連携スクール チアダンス Jr大会選抜 19:00~ 21:00	T-38 はじめて スタビ 19:00~ 20:00		T-48 バランスEX ソフトエアロ 19:00~ 20:00				
		T-19 ジャイロ キネシス 20:15~ 21:15		T-29 ファイティング エアロ 20:15~ 21:15		T-39 スポーツ スタビ 20:15~ 21:15		T-49 カラダ リセット体操 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

2023年 / 1月						
日	月	火	水	木	金	土
休館	休館	休館	4	5	6	7
8	祝	⑩	11	12	13	14
15	16	17	18	19	⑳	21
22	23	24	25	大会	大会	28
29	30	31				

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	21	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	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- 「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。