

2023年10月～12月[秋期] @西川総合体育館

[西蒲 SC]プログラムガイド

受付開始 8月23日(水) 午前9時00分より

**受講者
募集中!**
※先着順

Information

- 2023年7月1日(土)より、チケット制度が変更となりました。
- 「旧チケット」の取扱いについて
 - 旧チケットの販売は、2023年6月30日(金)をもって終了しました。
 - 旧チケットの有効期限は、2023年9月30日(土)となります。
 - 7月1日以降も、旧チケットに記載されている有効期限まで「旧チケット4枚」を「新チケット1枚」として利用できます。
 - 有効期限が切れた旧チケットは利用できません。また、買い取りは行いませんので、使い残しの無いように計画的にご使用ください。
 - 7月1日以降に、有効期限の残る旧チケットが3枚以下になった場合は、サンスポイントと交換します。(現金交換は不可)
- 「旧サンスカード」について
 - 7月1日以降に、保有ポイント数を引継ぎ、新カードに切り替えます。
- 「スクールの継続申込」について
 - 継続を希望される方は、スクール開始から2ヶ月目の15日までにスクール出席簿に記入してください。尚、期日までにクラスに一度も出席していない人の申込は無効とします。
- 会員カードホルダーのネックストラップを廃止します。
 - ネックストラップが不要な方は外してください。



[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]

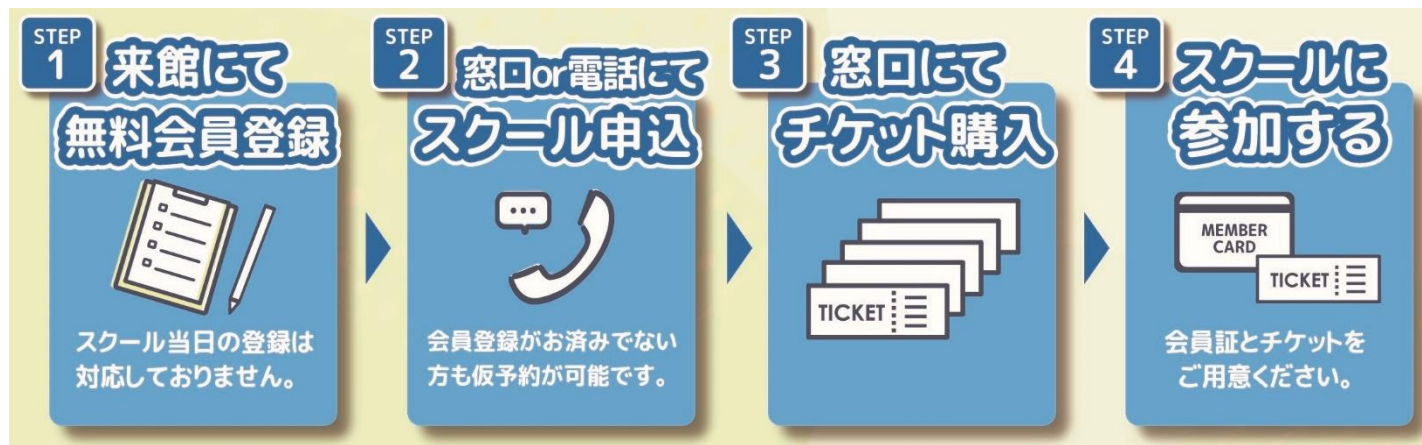
〒959-0411 新潟市西蒲区善光寺 369 番地 1
新潟市西川総合体育館

☎ 0256-78-7258

SC 運営：西川総合体育館 指定管理者「西川総合体育館運営グループ」

詳細については、別紙「SCのご案内」をご覧ください。

参加のながれ



参加料金

- 全クラス → 参加時 チケット1枚 / 回
 ※ 全卓球クラスは、期の初回参加時に別途チケット2枚（教材等諸経費）が必要になります。

📄 SPOFIT チケット価格（税込み）

1枚	600円	11枚綴り	6,000円 (@540円)
----	------	-------	-------------------

THANKS [サンクス] ポイント

- スクール皆勤賞 → 1期 全7回 または全8回 3ポイント、全9回 または全10回 4ポイント
- その他キャンペーン等
- 10ポイントごとに「チケット2枚（1,200円相当）」と交換

プログラム

- 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
 マークは運動のできる室内履き マークは卓球ラケット
- 定員に満たない場合は、開始月の月末まで随時受付
- 次期継続希望者は、スクール開始から2ヶ月目の15日までにスクール出席簿に記入（期日までクラスに一度も出席していない人の申込は無効）
- 参加している卓球クラスの、※マークの時間帯で自主練習可能

📄 こども / 親子

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	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)(靴は母親のみ)	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	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 30人	水曜日 17:45～18:45	飯沼修


 おとな

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	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) 27人	月曜日 9:30~10:30	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30人	月曜日 10:45~11:45	斎藤 紀子
T-13	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。		月曜日 13:15~14:15	斧 純香
T-14	NEW はじめての!ピラティス	姿勢矯正で慢性的な痛みや不調を改善し、正しい身体の使い方を学ぶクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 25人	月曜日 14:30~15:30	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) 30人	月曜日 19:00~20:00	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) 23人	月曜日 20:15~21:15	樋口 千鶴
T-24	NEW はじめての!ハタ・ヨガ	基本的なポーズを呼吸を感じながらゆっくりとおこない、心と身体を整えるクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 25人	火曜日 14:30~15:30	藤宮 舞
T-28	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30人	火曜日 19:00~20:00	橋本 浩司
 T-29	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。		火曜日 20:15~21:15	橋本 浩司
T-31	からだケア&トレーニング	筋トレ・ストレッチ・身体ほぐし等をおこない健康な身体づくりをめざすクラス。		水曜日 9:30~10:30	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	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	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	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トレーニングクラス。		水曜日 20:15~21:15	飯沼 修
T-41	ストレッチングヨガ	ヨ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。		木曜日 9:30~10:30	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	大野 陽子
 T-43	移動 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 25人	木曜日 13:15~14:15
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	斎藤佐絵子
 T-48	バランスEX&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) 30人	木曜日 19:00~20:00	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。	15歳以上 (中学生を除く) 25人	木曜日 20:15~21:15	斎藤佐絵子
T-53	Re NEW いきいき!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 20人	金曜日 13:15~14:15	風間 航史
T-54	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	金曜日 14:30~15:30	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 ※10:30~11:45	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 ※14:15~15:30	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 ※9:30~10:45	小林 亜希
 A-44				木曜日 14:30~15:30 ※13:15~14:30	小林 亜希

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
		T-11 フランクリン ピラティス 9:30~ 10:30				T-31 からだケア トレーニング 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-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 65歳足腰 元気体操 13:15~ 14:15	← 移動	T-53 いきいき 元気体操 13:15~ 14:15	← Re NEW	
	→ NEW	T-14 はじめて ピラティス 14:30~ 15:30	→ NEW	T-24 はじめて ハタ・ヨーガ 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		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 運動だい ずキッズ 16:20~ 17:20		
			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 小学生運動 リトルアスリート 17:35~ 18:45		
	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 21:00	T-38 はじめて スタビ 19:00~ 20:00		T-48 バランスEX 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				

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。

■ 定員に満たないクラスは、次期より変更になることがあります。

カレンダー

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	祝	⑩	11	12	13	14
15	16	17	18	19	⑳	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	祝	4
5	6	7	8	9	⑩	11
12	13	14	15	16	17	18
19	⑳	21	22	祝	24	25
26	27	28	29	30		

12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	23
24	25	26	27	28	休館	休館
休館						

- 「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」クラス毎に異なります。別途、お問い合わせください。