

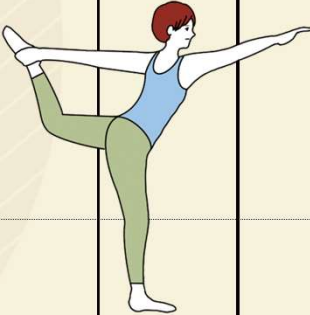


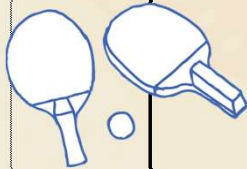

西川総合体育館

西蒲Sports Club

スクールプログラム

受講者
募集中!
※先着順

2024年1～3月 **冬期** 11/22(水)より新規受付スタート!

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	
	フランクリン ピラティス 9:30～ 10:30 姿勢改善 ピラティス 10:45～ 11:45				からだケア トレーニング 9:30～ 10:30 赤ちゃん と産後ママ 10:45～ 11:45	初心者 入門卓球 9:30～ 10:30 中級者 卓球 10:45～ 11:45	ストレッチ ヨーガ 9:30～ 10:30 エアロ& ストレッチ 10:45～ 11:45			
	フィットネス ヨーガ 13:15～ 14:15 はじめて ピラティス 14:30～ 15:30		はじめて ハタ・ヨーガ 14:30～ 15:30	はじめて 太極拳 13:15～ 14:15 太極拳 (二十四式) 14:30～ 15:30	初級者 卓球 13:15～ 14:15 中級者 卓球 14:30～ 15:30	65歳足腰 元気体操 13:15～ 14:15 体幹 バランス 14:30～ 15:30		いきいき 元気体操 13:15～ 14:15 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 バスケ ジュニア 16:35～17:35 バスケ チャレンジ 17:45～18:45					連携スクール チアダンス ブレ 16:00～16:50 チアダンス キッズ 16:55～17:45 チアダンス ステップ 17:45～18:35	連携スクール 運動 だいすきッズ 16:20～17:20 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	バスケ 中学生 19:00～21:30			連携スクール チアダンス Jr大会選抜 19:00～21:00	はじめて スタビ 19:00～ 20:00 スポーツ スタビ 20:15～ 21:15	バランスEX &エアロ 19:00～ 20:00 カラダ リセット体操 20:15～ 21:15			

スクール参加方法

STEP

1

来館にて無料会員登録

ご本人様(未成年者は代筆)による申込み用紙のご記入が必要です。
※受講するスクール当日の登録は対応しておりません。



2

窓口or電話にてスクール申込

お手元に会員証をご用意ください。※会員登録がお済みでない方も仮予約が可能です。



3

チケット購入

欠席分の費用は不要

参加費は全クラス 1回1チケット

SPOFITチケット

1枚

600円(税込)

11枚綴り

6,000円(税込)

11枚綴りなら
1回分お得!



シェア
OK!



4

スクールに参加する!

持ち物:会員カード、SPOFITチケット、運動のできる服装、タオル、
水分補給用飲料(フタのできるもの)、マークのあるクラスは運動のできる室内履き

卓球クラス受講の方

- ・期の初回参加時に別途チケット2枚(教材費等諸経費)が必要となります。
- ・ラケット購入前の方はレンタルあり!
- ・参加している卓球クラスの※マークの時間帯で自主練習が可能!



ボーナス!

皆勤
すると...

皆勤で「THANKSポイント」が貯まる!

「Thanksポイント」とは...

スクール参加の皆勤賞、その他キャンペーンで貯まるポイント。

10ポイントごとに SPOFITチケット2枚(1,200円相当)と交換できます!

「Thanksポイント」の貯め方

皆勤賞の場合:

1期が全7回または全8回の場合: **3ポイント** / 全9回または全10回の場合: **4ポイント**



続けたい
人は...











継続受講の手続きも簡単!

続けて受講したい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。

※期日までにクラスに一度も出席していない人の申込みは無効となります。

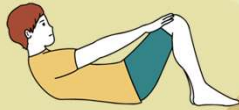
※期間内に申込みができなかった場合や別のクラスを受講する場合は、STEP2と同様に
窓口or電話にてお申込みください。



分類	名称	強度	曜日	開始時刻	対象	内容	担当	定員
こども	赤ちゃんと産後ママの！ エクササイズ 	★★★ ★	水	10:45	生後 3~12 ヶ月	赤ちゃん…ふれあい遊び / 神経系の発達 ママ…シェイプアップ / リズムエクササイズ / ストレッチ	渋谷 百合子	20組
フィットネス	フィットネス・ヨーガ	★★★ ★	月	13:15	15 歳以上	流れるような動作 / 心肺機能向上 / 柔軟性 / 自律神経 / 心を整える	斧 純香	30
	からだケア & トレーニング	★★★ ★	水	9:30	15 歳以上	筋力アップ / 代謝アップ / ストレッチ / 自重トレーニング / 身体ほぐし	渋谷 百合子	30
	かんたん！エアロ & タオルストレッチ 	★★★	木	10:45	15 歳以上	有酸素運動 / ローインパクト / リフレッシュ / 代謝アップ / 身体の使い方 / フェイスタオル持参	大野 陽子	30
	65歳からの！ 足腰元気体操 	★★	木	13:15	高齢者	健康維持・増進 / 足腰 / ほぐし / 認知症予防 / 筋トレ / リフレッシュ / リラックス / ストレッチポール	斎藤 佐絵子	22
	バランスEX & エアロ 	★★★ ★★	木	19:00	15 歳以上	身体のバランス・筋力向上 / 足腰 / 有酸素運動 / リフレッシュ / 経験者向け	斎藤 佐絵子	30
	カラダらくらく！ リセット体操	★	木	20:15	15 歳以上	身体の歪み改善 / 姿勢・骨盤調整 / ほぐし / ストレッチ / リラックス / ストレッチポール	斎藤 佐絵子	25
	いきいき！足腰元気体操	★★	金	13:15	高齢者	椅子 / ヨガマット / 認知症予防 / 脳トレ / 筋トレ / ほぐし / 身体機能維持・改善	風間 航史	20
	バランスボール de エクササイズ	★★★	金	14:30	15 歳以上	バランス能力向上 / 姿勢 / ストレッチ / ほぐし / 筋力づくり / ストレッチポール	風間 航史	25
体幹／姿勢	フランクリンメソッド & ピラティス	★★	月	9:30	15 歳以上	健康維持・増進 / 機能維持・改善 / 身体の動作改善 / 身体の使い方 / 慢性的な痛みの予防・改善	斎藤 紀子	27
	姿勢改善！ピラティス	★★★	月	10:45	15 歳以上	健康維持・増進 / 機能維持・改善 / 身体の動作改善 / 呼吸 / 姿勢	斎藤 紀子	30
	はじめての！ピラティス	★★	月	14:30	15 歳以上	姿勢改善 / 身体の不調予防 / 筋膜ほぐし / 全身 / ストレッチポール	斧 純香	30
	はじめての！ハタ・ヨーガ	★★	火	14:30	15 歳以上	リラックス / 自律神経 / 心と身体を整える / ゆったり / 内臓機能活性化	藤宮 舞	30
	はじめての！ スタビライゼーション	★★★ ★	水	19:00	15 歳以上	体幹トレーニング / 姿勢 / 筋力 / 障害予防 / 筋膜ほぐし / インナーマッスル	飯沼 修	30
	スポーツ愛好者！ スタビライゼーション	★★★ ★★	水	20:15	15 歳以上	インナーマッスル / 強度高め / 筋膜ほぐし / スポーツ障害予防 / ストレッチポール	飯沼 修	30
	ストレッチングヨーガ	★★★	木	9:30	15 歳以上	機能維持・改善 / 血流改善 / ストレッチ / 呼吸 / 姿勢	大野 陽子	30
	体幹バランスエクササイズ	★★★	木	14:30	15 歳以上	ほぐし / ストレッチ / 体幹筋力 / 姿勢の安定 / 怪我の予防 / ストレッチポール	斎藤 佐絵子	22
スキル	はじめての！太極拳 	★★	水	13:15	15 歳以上	健康維持・増進 / 足腰 / 呼吸 / 基礎 / ゆったり	昆 充芳	30
	太極拳（二十四式） 	★★	水	14:30	15 歳以上	健康維持・増進 / 足腰 / 呼吸 / 習得 / ゆったり	昆 充芳	30
	初心者入門卓球 	★★★	木	9:30	15 歳以上	初心者向け / ラケットの握り方 / フォア / バック ※ 自主練習可能（10：30～11：45）	小林 亜希	10
	中級者卓球 	★★★ ★★	木	10:45	15 歳以上	応用 / 実践練習 / レベルアップ ※ 自主練習可能（9：30～10：45）	小林 亜希	12
	初級者卓球 	★★★ ★	木	13:15	15 歳以上	基礎 / フォア / バック / ツツキ / ドライブ ※ 自主練習可能（14：15～15：30）	小林 亜希	12
	中級者卓球 	★★★ ★★	木	14:30	15 歳以上	応用 / 実践練習 / レベルアップ ※ 自主練習可能（13：15～14：30）	小林 亜希	12

連携スクールの詳細は別途お問い合わせください。

We must learn to walk
before we can run.



スクール カレンダー

2024年 / 1月						
日	月	火	水	木	金	土
	休館	休館	休館	4	5	6
7	祝	9	⑩	11	12	13
14	15	16	17	18	大会	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	祝	13	14	15	16	17
18	19	⑳	21	22	祝	24
25	26	27	28	29		

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	祝	㉑	22	23
24/31	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・㉑日は17時開館となります。（※ただし、3月㉑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。

西蒲SCからのお知らせ

- プログラムガイドをリニューアルしました！

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 TEL : 0256-78-7258



TEAM SPOFIT NIIGATA
チームSPOFIT新潟

指定管理者：
西川総合体育館運営グループ



HP



ブログ