

横越総合体育館

受講者
募集中!

※先着順






江南Sports
Club

スクールプログラム

2025年1~3月

冬期

12/4(水)より新規受付スタート!

月		火		水		木		金	
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
	気功 太極拳① 9:30~ 10:30	初級者 卓球 9:45~ 10:45	ジャイロ キネシス 9:30~ 10:30		スッキリ ピラティス 9:30~ 10:30	ミーティング ルーム 	赤ちゃんと 産後ママ 10:00~ 11:00		美姿勢 トレーニング 9:30~ 10:30
	気功 太極拳② 10:45~ 11:45	中級者 卓球 11:00~ 12:00	かんたん エアロ 10:45~ 11:45		いきいき ヨガ 10:45~ 11:45				はじめて ハタ・ヨガ 10:45~ 11:45
	いきいき 元気体操 13:15~ 14:15	初級者 卓球 13:15~ 14:15	いきいき 体幹 13:15~ 14:15	初心者 入門卓球 13:15~ 14:15	ゆったり ピラティス 13:15~ 14:15		いきいき フィットネス 13:15~ 14:15		からだケア トレーニング 13:15~ 14:15
	バランス フィットネス 14:30~ 15:30	中級者 卓球 14:30~ 15:30	いきいき 美骨盤体操 14:30~ 15:30	中級者 卓球 14:30~ 15:30	フットケア ヨガ 14:30~ 15:30		はじめて ピラティス 14:30~ 15:30	爽やか エアロ 14:30~ 15:30	
		連携スクール バスケ ジュニア 17:15~18:45					ミーティング ルーム		連携スクール チアダンス プレ 16:10~17:00
									チアダンス キッズ 17:10~18:00
	ミーティング ルーム		スッキリ ピラティス 19:00~ 20:00	ミーティング ルーム	お腹 シェイプ 19:00~ 20:00			連携スクール バスケ ハイパークラス 19:00~21:00	
	ミーティング ルーム		美骨盤 エクササイズ 20:15~ 21:15	ミーティング ルーム	リラックス ヨガ 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いません。



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

スクール皆勤賞の場合: 期の実施回数に応じてポイントが付与されます。

※10・9回→4ポイント / 8・7回→3ポイント / 6・5回→2ポイント / 4回以下→1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ヶ月目の末日までに
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 	★★★ ★	木	10:00	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	10組
フィットネス	いきいき！足腰元気体操	★	月	13:15	高齢者	椅子 / ヨガマット / 認知症予防 / 脳トレ / 筋トレ / 身体ほぐし / 身体機能維持・改善	風間 航史	20
	かんたん！ バランスフィットネス	★★★	月	14:30	15 歳以上	バランス能力向上 / 姿勢 / ストレッチ / 筋力づくり / 身体ほぐし / ストレッチポール	風間 航史	25
	ジャイロキネシス	★	火	9:30	15 歳以上	椅子 / ヨガマット / 姿勢 / ストレッチ / 呼吸 / 健康維持 / 血流改善 / リフレッシュ	樋口 千鶴	23
	かんたん！エアロピクス 	★★★	火	10:45	15 歳以上	有酸素運動 / 健康維持・増進 / 代謝向上 / ジャンプ動作なし / リフレッシュ / 身体調整 / ヨガマット	樋口 千鶴	30
	いきいき！美・骨盤体操	★★	火	14:30	中高年	ストレッチ / 身体の歪み改善 / 身体ほぐし / ストレッチポール	斎藤 奈都子	30
	美・骨盤エクササイズ	★★	火	20:15	15 歳以上	ストレッチ / 身体の歪み改善 / 身体ほぐし / ストレッチポール	斎藤 奈都子	20
	いきいき！ フィットネス・ヨガ	★★★	水	10:45	中高年	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
	いきいき 健康フィットネス 	★★★	木	13:15	中高年	ストレッチ / 自重トレーニング / ストレッチポール / 慢性的な痛みの予防・改善	斎藤 奈都子	30
	からだケア & トレーニング	★★★ ★	金	13:15	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
	爽やか コンビネーションエアロ 	★★★ ★★	金	14:30	15 歳以上	有酸素運動 / 代謝アップ / 筋力向上 / コンビネーション	渋谷 百合子	50
体幹／姿勢	いきいき！ 体幹エクササイズ	★★★	火	13:15	中高年	筋力アップ / ストレッチ / 慢性的な痛みの予防 / バランス能力向上	斎藤 奈都子	30
	身体スッキリ！ピラティス	★★★ ★	火	19:00	15 歳以上	身体の動作改善 / 慢性的な痛みの予防・改善 / 代謝アップ / ピラティスリング	斎藤 奈都子	20
	身体スッキリ！ピラティス	★★★ ★	水	9:30	15 歳以上	慢性的な痛みの予防・改善 / 身体の不調改善 / 身体の使い方 / ピラティスリング	斧 純香	30
	ゆったりピラティス	★★★	水	13:15	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 / ピラティスリング	斧 純香	30
	フットケア & リラックスヨガ	★★	水	14:30	15 歳以上	セルフケア / 内臓を整える / 自律神経 / 心と身体を整える	斧 純香	30
	お腹シェイプアップ	★★★	水	19:00	15 歳以上	お腹周り / 筋力づくり / 柔軟性 / 腰痛予防 / 身体の不調予防 / 呼吸 / しなやかさ	南川 友里	20
	リラックス・ヨガ	★★	水	20:15	15 歳以上	呼吸 / 柔軟性 / 自律神経 / ストレス緩和	南川 友里	20
	はじめての！ピラティス	★★★	木	14:30	15 歳以上	基本 / 慢性的な痛みの予防・改善 / 身体の動作改善	斎藤 奈都子	30
	美姿勢トレーニング	★★★ ★	金	9:30	15 歳以上	姿勢改善 / 筋力アップ / ヨーガ / 呼吸 / リズム要素 / ヨガマット / 身体の不調緩和	藤宮 舞	30
	はじめての！ハタ・ヨガ	★★	金	10:45	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

We must learn to walk
before we can run.

分類	名称	強度	曜日	開始時刻	対象	内容	担当	定員
スキル	気功太極拳①	★★	月	9:30	15歳以上	楊名時二十四式 / 基礎 / 健康維持・増進 / 足腰 / 呼吸 / 転倒予防	佐藤敬春	30
	気功太極拳②	★★	月	10:45	15歳以上	楊名時二十四式 / 基礎 / 健康維持・増進 / 足腰 / 呼吸 / 転倒予防	佐藤敬春	30
	初級者卓球	★★★★★	火	9:45	15歳以上	基礎 / フォア / バック / ツッツキ / ドライブ ※ 自主練習可能(10:45~12:00)	小林亜希	12
	中級者卓球	★★★★★	火	11:00	15歳以上	応用 / 実践練習 / レベルアップ ※ 自主練習可能(9:45~11:00)	小林亜希	12
	初級者卓球	★★★★★	火	13:15	15歳以上	基礎 / フォア / バック / ツッツキ / ドライブ ※ 自主練習可能(14:15~15:30)	小林亜希	12
	中級者卓球	★★★★★	火	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
	初心者入門卓球	★★★★	水	13:15	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(14:15~15:30)	小林亜希	10
	中級者卓球	★★★★★	水	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。

スクール カレンダー

2025年 / 1月						
日	月	火	水	木	金	土
			休館	休館	休館	4
5	6	7	8	9	10	11
12	祝	14	15	16	17	18
19	休館	21	22	23	大会	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	祝	12	13	14	15
16	休館	18	19	20	21	22
23	祝	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	休館	18	19	祝	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

- 「施設休館日」毎月第3月曜日（第3月曜日が祝日の場合は翌平日）
- 「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。

江南SCからののお知らせ

- 『横越総合体育館【江南SC】』のLINE公式アカウントを開設しました！
臨時休講のお知らせやセミナーの募集などスクールに関する情報も発信しています。
是非お友達登録をお願いします。



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 TEL: 025-385-4477



指定管理者：
横越総合体育館運営グループ



HP



ブログ



LINE