

# 2019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21日(水) 午前9時00分より(先着順)**



## Information

### ■ NEW

「体幹バランスエクササイズ(木曜:午後)」

### ■ 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

spofit

検索



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](mailto: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

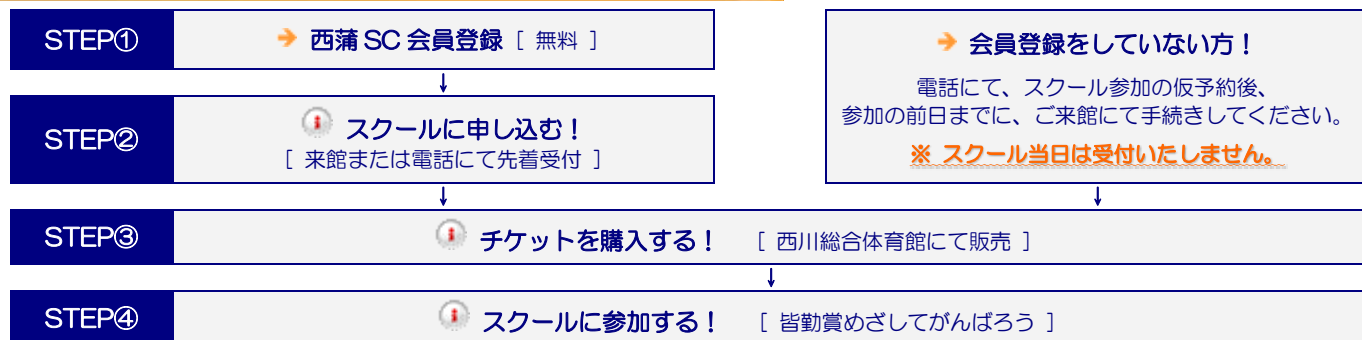
- SC会員スクール (通年4期: 春期4～6月・夏期7～9月・秋期10～12月・冬期1～3月)
 イベント / セミナー
 パーソナルレッスン
 地域社会貢献活動
 出前活動
 連携スクール・クラブ

■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<br>ユースチームクラス (中学生)      | 月曜日<br>18:00～21:00 | スクールカレンダー、<br>参加・申込方法などの<br>詳細については右記<br>へお問い合わせくだ<br>さい。 | 新潟アルビレックスBB<br>http://www.albirex.com/<br>☎ 025-201-5510                 |
| A-25 | バスケットボール<br>キッズクラス (4歳～小学1年生)    | 火曜日<br>16:30～17:30 |   |  |
| A-26 | バスケットボール<br>ジュニアクラス (小学2・3年生)    | 火曜日<br>17:45～18:45 |   |  |
| A-27 | バスケットボール<br>チャレンジクラス (小学4～6年生)   | 火曜日<br>19:00～20:30 |   |  |
| A-28 | バスケットボール<br>中学生クラス (中学生)         | 木曜日<br>16:40～17:30 |   | アルビレックスチアリーダーズ<br>http://www.albirex-cheerleaders.com/<br>☎ 025-246-8857 |
| T-45 | チアダンス<br>プレクラス (4歳～6歳)           | 木曜日<br>17:40～18:30 |   |  |
| T-46 | チアダンス<br>キッズ・ステップクラス (小学1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<br>(@約126円) | 7,400円<br>(@約123円) | 10,800円<br>(@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<br>※ | 初回のみ 無料<br>赤ちゃんと産後ママの!<br>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<br>20組 | 水曜日<br>10:45～11:45 | 4枚/回<br>(皆勤4P) | 渋谷百合子 |
| T-37      | Jr. 体幹&コーディネーション<br>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<br>20人           | 水曜日<br>17:45～18:45 | 4枚/回<br>(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<br>(中学生を除く)<br>30人 | 月曜日<br>9:30～10:30  | 4枚/回<br>(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<br>(中学生を除く)<br>30人 | 月曜日<br>10:45～11:45 | 4枚/回<br>(皆勤4P) | 斎藤 紀子 |
| T-13 | 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<br>(中学生を除く)<br>25人 | 月曜日<br>13:15～14:15 | 4枚/回<br>(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                                 |
|------|---|---|---------------------------|---|----------------------|------------------------------------|
| T-14 | 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<br>(中学生を除く)<br>各30人 | 月曜日<br>14:30～15:30  | 4枚/回<br>(皆勤4P)       | 渡部美佐子                              |
| 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。  |                           | 月曜日<br>19:00～20:00  | 4枚/回<br>(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<br>(中学生を除く)<br>20人  | 月曜日<br>20:15～21:15  | 4枚/回<br>(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。  | 65歳以上<br>15人              | 火曜日<br>13:15～14:15  | 4枚/回<br>(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<br>(中学生を除く)<br>30人  | 火曜日<br>14:30～15:30  | 4枚/回<br>(皆勤4P)       | 斎藤佐絵子                              |
| T-28 | 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<br>(中学生を除く)<br>25人  | 火曜日<br>19:00～20:00  | 4枚/回<br>(皆勤4P)       | 渡部美佐子                              |
| T-29 | 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<br>(中学生を除く)<br>各30人 | 火曜日<br>20:15～21:15  | 4枚/回<br>(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健康な身体づくりをめざすクラス。  |                           | 水曜日<br>9:30～10:30   | 4枚/回<br>(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<br>(中学生を除く)<br>各25人 | 水曜日<br>13:15～14:15  | 4枚/回<br>(皆勤4P)       | 昆 充 芳                              |
| T-34 |  太極拳(二十四式)前半         | 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<br>14:30～15:30  | 4枚/回<br>(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。   | 15歳以上<br>(中学生を除く)<br>各30人 | 水曜日<br>19:00～20:00  | 4枚/回<br>(皆勤4P)       | 飯 沼 修                              |
| T-39 | スポーツ愛好者!<br>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<br>20:15～21:15  | 4枚/回<br>(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<br>15人              | 木曜日<br>9:30～10:30   | 4枚/回<br>(皆勤4P)       | 風間 航史                              |
| T-42 | 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<br>(中学生を除く)<br>20人  | 木曜日<br>10:45～11:45  | 4枚/回<br>(皆勤4P)       | 風間 航史                              |
| T-43 | 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<br>(中学生を除く)<br>25人  | 木曜日<br>13:15～14:15  | 4枚/回<br>(皆勤4P)       | 斎藤佐絵子                              |
| T-44 | <b>NEW</b><br>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<br>(中学生を除く)<br>20人  | 木曜日<br>14:30～15:30  | 4枚/回<br>(皆勤4P)       | 斎藤佐絵子                              |
| T-48 |  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<br>(中学生を除く)<br>各30人 | 木曜日<br>19:00～20:00  | 4枚/回<br>(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。  |                           | 木曜日<br>20:15～21:15  | 4枚/回<br>(皆勤4P)       | 斎藤佐絵子                              |
| T-51 | 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<br>25人               | 金曜日<br>9:30～10:30   | 4枚/回<br>(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<br>(中学生を除く)<br>各30人 | 金曜日<br>10:45～11:45  | 4枚/回<br>(皆勤4P)       | 堀澤 妙子                              |
| T-53 | 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。  |                           | 金曜日<br>13:15～14:15  | 4枚/回<br>(皆勤4P)       | 小山真矢子                              |
| T-54 | 足裏・ふくらはぎリラックス<br>(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。  |                           | 金曜日<br>14:30～15:30  | 5枚/回<br>(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。   |                           | 金曜日<br>19:00～20:00  | 4枚/回<br>(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。   |                           | 金曜日<br>20:15～21:15  | 5枚/回<br>(皆勤5P)       | 松本奈美子                              |
| 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<br>(中学生を除く)<br>10人  | 木曜日<br>9:30～10:30<br>※10:30～11:45   | 5枚/回<br>(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<br>(中学生を除く)<br>各12人 | 木曜日<br>13:15～14:15<br>※14:15～15:30  | 5枚/回<br>(皆勤5P)       | 小林 亜希                              |
| A-53 |   |   |                           | 金曜日<br>13:15～14:15<br>※14:15～15:30  | 5枚/回<br>(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<br>10:45～11:45<br>※9:30～10:45   | 5枚/回<br>(皆勤5P)       | 小林 亜希                              |
| A-54 |   |   |                           | 金曜日<br>14:30～15:30<br>※13:15～14:30  | 5枚/回<br>(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。 | 木曜日<br>14:30～15:30<br>※13:15～14:30 |

■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、※の時間帯で自主練習が可能です。

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<br>はじめて<br>ピラティス<br>9:30~<br>10:30  |   |   |      | T-31<br>ボディケア<br>&リズム<br>9:30~<br>10:30    | A-41<br>初心者<br>入門卓球<br>9:30~<br>10:30          | T-41<br>イスで<br>元気体操<br>9:30~<br>10:30       |  | T-51<br>いきいき<br>健康体操<br>9:30~<br>10:30    |   |
|   |  | T-12<br>姿勢改善<br>ピラティス<br>10:45~<br>11:45 |   |   |      | T-32<br>赤ちゃん<br>と産後ママ<br>10:45~<br>11:45   | A-42<br>中級者<br>卓球<br>10:45~<br>11:45           | T-42<br>バランス<br>ボール<br>10:45~<br>11:45      |  | T-52<br>午前の<br>ソフトエアロ<br>10:45~<br>11:45  |   |
|   |  | T-13<br>フィットネス<br>ヨガ<br>13:15~<br>14:15  |   | T-23<br>足腰<br>元気体操<br>13:15~<br>14:15     |      | T-33<br>はじめて<br>太極拳<br>13:15~<br>14:15     | A-43<br>初級者<br>卓球<br>13:15~<br>14:15           | T-43<br>カラダ<br>リセット体操<br>13:15~<br>14:15    | A-53<br>初級者<br>卓球<br>13:15~<br>14:15           | T-53<br>体幹<br>ピラティス<br>13:15~<br>14:15    |   |
|   |  | T-14<br>リラックス<br>ヨガ<br>14:30~<br>15:30   |   | T-24<br>午後の<br>ソフトエアロ<br>14:30~<br>15:30  |      | T-34<br>太極拳<br>(二十四式)前半<br>14:30~<br>15:30 | A-44<br>上級者<br>卓球<br>14:30~<br>15:30           | T-44<br>体幹バランス<br>エクササイズ<br>14:30~<br>15:30 | A-54<br>中級者<br>卓球<br>14:30~<br>15:30           | T-54<br>足裏ふらば<br>リラックス<br>14:30~<br>15:30 |   |
|   |  |  |   | 連携スクール<br>バスケ<br>キッズ<br>16:30~<br>17:30   |      |  |  |   | NEW  |   |   |
|   |  |  |   | 連携スクール<br>バスケ<br>ジュニア<br>16:30~<br>17:30  |      |  |  |   | 連携スクール<br>チアダンス<br>プレ<br>16:40~<br>17:30       |   |   |
|   |  |  |   | 連携スクール<br>バスケ<br>チャレンジ<br>17:45~<br>18:45 |      |  | T-37<br>Jr.体幹&<br>コーディネーション<br>17:45~<br>18:45 |   | 連携スクール<br>チアダンス<br>キッズ・ステップ<br>17:40~<br>18:30 |   |   |
|   | 連携スクール<br>バスケ<br>ユースチーム<br>18:00~<br>21:00 | T-18<br>エアロ&<br>ピラティス<br>19:00~<br>20:00 | 連携スクール<br>バスケ<br>中学生<br>19:00~<br>20:30 | T-28<br>フィットネス<br>ヨガ<br>19:00~<br>20:00   |      | T-38<br>はじめて<br>スタビ<br>19:00~<br>20:00     |  | T-48<br>夜の<br>ソフトエアロ<br>19:00~<br>20:00     |  | T-58<br>ハワイアン<br>フラ初級<br>19:00~<br>20:00  |   |
|   |  | T-19<br>ジャイロ<br>キネシス<br>20:15~<br>21:15  |   | T-29<br>リラックス<br>ヨガ<br>20:15~<br>21:15    |      | T-39<br>スポーツ<br>スタビ<br>20:15~<br>21:15     |  | T-49<br>かんたんコンピ<br>エアロ<br>20:15~<br>21:15   |  | T-59<br>ハワイアン<br>フラ中級<br>20:15~<br>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

| 2019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 |
| 13         | 祝  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 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 | 祝  | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | ⑳  | 21 | 22 | 23 |
| 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 | ㉑  | 祝  | 22 | 23 |
| 24 | ㉒  | 25 | 26 | 27 | 大会 | 大会 |
|    |    |    |    |    |    | 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。