

# 西川総合体育館


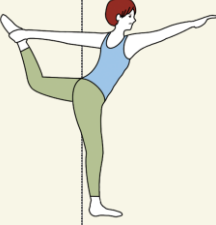

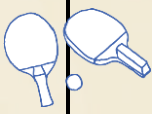


受講者  
募集中!  
※先着順

## 西蒲Sports Club スクールプログラム

2025年4~6月

春期

2/19(水)午前9時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	
	スッキリ ピラティス 9:30~ 10:30			からだケア トレーニング 9:30~ 10:30	初心者 入門卓球 9:30~ 10:30	ストレッチ ヨガ 9:30~ 10:30		ジャイロ キネシス 9:30~ 10:30		
	姿勢改善 ピラティス 10:45~ 11:45			赤ちゃんと 産後ママ 10:45~ 11:45	中級者 卓球 10:45~ 11:45	エアロ& ストレッチ 10:45~ 11:45		ソフト エアロ 10:45~ 11:45		
	いきいき ヨガ 13:15~ 14:15		美姿勢 トレーニング 13:15~ 14:15	はじめて 太極拳 13:15~ 14:15	初級者 卓球 13:15~ 14:15	65歳足腰 元気体操 13:15~ 14:15		いきいき 元気体操 13:15~ 14:15		
	はじめて ピラティス 14:30~ 15:30		はじめて ハタ・ヨガ 14:30~ 15:30	太極拳 (二十四式) 14:30~ 15:30	上級者 卓球 14:30~ 15:30	体幹 バランス 14:30~ 15:30		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				Re NEW	連携スクール チアダンス ブレ 16:00~16:50		連携スクール 運動 だいすきキッズ 16:20~17:20	
		バスケ ジュニア 16:35~17:35				チアダンス キッズ 16:55~17:45	小学生運動 リトル アスリート 17:35~18:45			
		バスケ チャレンジ 17:45~18:45				チアダンス ステップ 17:45~18:35				
	ストレッチ ヨガ 19:00~ 20:00		はじめて ハタ・ヨガ 19:00~ 20:00	NEW	やさしい ダンス 19:00~ 20:00		バランスEX & エアロ 19:00~ 20:00			
	ソフト エアロ 20:15~ 21:15	バスケ 中学生 19:00~21:30	アクティブ ハタ・ヨガ 20:15~ 21:15	NEW	はじめて サルサ 20:15~ 21:15		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

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
じゅも	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
	いきいき！ フィットネス・ヨーガ	★★★	月	13:15	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
フ イ ッ ト ネ ス	ソフトエアロビクス 	★★★ ★	月	20:15	15 歳以上	有酸素運動 / 健康維持・改善 / 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	大野 陽子	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
	やさしい ダンスエクササイズ  <b>NEW</b>	★★★	水	19:00	15 歳以上	簡単な振付 / 正しい足裏・身体の使い方 / 初めてのダンス / 全身運動 / 代謝アップ / 脳トレ	ヘレヴィニ 恵	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 / ジャンプ動作なし / 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 / 身体ほぐし / 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 / 身体ほぐし / ストレッチ / リラックス / ストレッチポール	斎藤 佐絵子	25
	ジャイロキネシス	★	金	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
	ソフトエアロビクス 	★★★ ★	金	10:45	15 歳以上	有酸素運動 / 健康維持・改善 / 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！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 / 身体ほぐし / 身体機能維持・改善	風間 航史	20
	バランスポール 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 / 身体ほぐし / 筋力づくり / ストレッチポール	風間 航史	25
	体 幹 ／ 姿 勢	身体スッキリ！ピラティス	★★	月	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 / ストレッチポール / ピラティスリング	東城 啓太
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 / ストレッチポール / ピラティスリング	東城 啓太	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 / ピラティスリング	斧 純香	30
ストレッチングヨーガ		★★	月	19:00	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
美姿勢トレーニング		★★★ ★	火	13:15	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！ハタ・ヨーガ		★★	火	19:00	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
アクティブ！ハタ・ヨーガ		★★★ ★	火	20:15	15 歳以上	リラックス / 流れる動き / 心と身体を整える / 自律神経 / 安眠効果	藤宮 舞	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	身体ほぐし / 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

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	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
	はじめての！サルサダンス <b>NEW</b> 	★★★★ ★★★	水	20:15	15歳以上	基礎から / 振付指導有り / 足裏・身体の運動 / 体幹 / 誰でもかっこよく / ヒップアップ	ヘ レ ウ エ ニ 患	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
	上級者卓球 <b>ReNEW</b> 	★★★★ ★★★	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。

## スクール カレンダー

2025年 / 4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	祝	30			

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	祝
4	祝	祝	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	⑳	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	⑩	11	12	13	14
15	大会	大会	18	19	⑳	21
22	23	24	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・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。
- 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からののお知らせ

- **NEW** 『やさしいダンスエクササイズ (水19:00)』 『はじめての！サルサダンス (水20:15)』
- **ReNEW** 『上級者卓球 (木14:30)』
- 『西川総合体育館【西蒲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。  
是非お友だち登録をお願いします。



## 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



指定管理者：  
西川総合体育館運営グループ



HP



ブログ



LINE