

# 2019年 01月～03月 [冬期] 「江南SC」プログラムガイド

@ 横越総合体育館

**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「江南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**

12月5日(水)午前9時00分より(先着順)



## Information

### ■ 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 毎月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!**

### ■ 終了

「キッズ運動あそび」「キッズトレーニング」**11月1日**をもって本年度のスクールを終了いたしました。  
(次年度の開催については未定)

[江南SC]  
**SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ**  
Powered by **TEAM SPOFIT**



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

☎ 025-385-4477 📠 025-385-3300

[クラブメール] [konan-sc@spofit.jp](mailto:konan-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/>

新潟市横越総合体育館指定管理者：新潟市開発公社グループ [愛宕商事株式会社]

## 江南 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)
- 📄 パーソナルレッスン
- 📄 イベント / セミナー
- 📄 出前活動
- 📄 地域社会貢献活動
- 📄 連携クラブ

■詳細については、別紙「江南 SC のご案内」をご覧ください。

## 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 (@約 126 円)	7,400 円 (@約 123 円)	10,800 円 (@120 円)

## SC 会員スクール プログラム

### 📄 こども

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-45	キッズ運動あそび	「運動あそび」をおこない、運動不足の解消や身体能力の向上をめざすクラス。	5歳～小学1年生 30人	今年度は終了いたしました。	4/回 (皆勤1P)	住安 勉 他
A-46	キッズトレーニング	運動不足の解消や身体能力の向上をめざすクラス。	小学1～3年生 30人	今年度は終了いたしました。	4/回 (皆勤1P)	住安 勉 飯沼 修
A-47	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・成長障害の予防や身体能力の向上をめざすクラス。	小学3年～中学生 30人	木曜日 17:45～18:45	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修

### 📄 おとな

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
K-11	はじめての! 気功太極拳	初心者の方を対象に気功と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 (中学生を除く) 各30人	月曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤3P)	見田 節子
K-12	気功太極拳	基礎の復習とさらにステップアップをめざすクラス。		月曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤3P)	
K-19	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。	15歳以上 (中学生を除く) 各35人	月曜日 20:15～21:15	5/回 (皆勤4P)	五十嵐美樹
K-21	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 (中学生を除く) 23人	火曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
K-22	かんたん! エアロピクス	基本的な動作を中心に身体を温め代謝向上をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	火曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
K-23	いきいき！体幹エクササイズ	身体の軸となる体幹を鍛え、腰痛・肩痛・失禁の予防と健脚向上をめざすクラス。	中高齢者 30人	火曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
K-24	いきいき！美・骨盤体操	ゆったりとした呼吸や身体のほぐしを取り入れ歪みを整えていくクラス。	中高齢者 35人	火曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
M-28	フットケア& リラックス・ヨガ	フットケアで深層筋を緩め、ヨガで身体のバランスを整えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各23人	火曜日 19:00～20:00	4/回 (皆勤4P)	榎並 純香
M-29	美・骨盤体操	ストレッチ・トレーニング要素を含め身体の歪みを整えるボディメンテナンスクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各23人	火曜日 20:15～21:15	4/回 (皆勤4P)	榎並 純香
K-31	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。	15歳以上 (中学生を除く) 各35人	水曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	藤田 佳子
K-32	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。	15歳以上 (中学生を除く) 各35人	水曜日 10:45～11:45	5/回 (皆勤5P)	藤田 佳子
M-33	 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 15人	水曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	風間 航史
K-34	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 (中学生を除く) 25人	水曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	風間 航史
M-38	ゆったりピラティス	慢性的な痛みや身体の不調を改善し、正しい身体の使い方を身に付けるクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 23人	水曜日 19:00～20:00	4/回 (皆勤4P)	榎並 純香
K-43	 いきいき健康フィットネス	転倒予防や腰痛・肩痛予防改善などを目的としたエクササイズクラス。	中高齢者 30人	木曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
K-44	はじめての！ピラティス	ピラティスの基本動作から正しい身体の使い方を学び整えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各30人	木曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
K-48	はじめての！ スタビライゼーション	体幹部のアウトターとインナーマッスの筋肉づくり・姿勢改善をめざすクラス。		木曜日 19:00～20:00	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
K-49	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めのトレーニングクラス。		木曜日 20:15～21:15	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
K-51	身体スッキリ！ピラティス	慢性的な痛みや身体の不調を改善し、正しい身体の使い方を身に付けるクラス。		金曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	榎並 純香
K-52	いきいきフィットネス・ヨガ	初めての方でも安心してできる、「パワーヨガ」を現代風にアレンジしたクラス。	中高齢者 40人	金曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	榎並 純香
K-53	 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。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	金曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
A-54	 ソフトエアロビクス	基本的な動作を中心にローインパクトのコンビネーションを楽しむクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 50人	金曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
K-58	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	金曜日 19:00～20:00	4/回 (皆勤4P)	橋本 浩司
K-59	 ファइटニングエアロ	エアロビ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。	15歳以上 (中学生を除く) 各30人	金曜日 20:15～21:15	4/回 (皆勤4P)	橋本 浩司
A-33	 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	水曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	5/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-21	 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	火曜日 9:45～10:45 ※10:45～12:00	5/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-23				火曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	5/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-22	 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。		火曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	5/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-34				水曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-24	 上級者卓球	より実践的な技術の応用を習得するクラス。		火曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5/回 (皆勤5P)	小林 亜希

■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 週間スケジュール

日	月		火		水		木		金		土	
	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	剣道場	
		K-11 はじめての 気功太極拳 9:30~ 10:30	A-21 初級者 卓球 9:45~ 10:45	K-21 ジャイロ キネシス 9:30~ 10:30		K-31 ハワイアン フラ初級 9:30~ 10:30				K-51 スッカリ ピラティス 9:30~ 10:30		
		K-12 気功 太極拳 10:45~ 11:45	A-22 中級者 卓球 11:00~ 12:00	K-22 かんたん! エアロ 10:45~ 11:45		K-32 ハワイアン フラ中級 10:45~ 11:45				K-52 いきいき ヨーガ 10:45~ 11:45		
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。			A-23 初級者 卓球 13:15~ 14:15	K-23 いきいき 体幹 13:15~ 14:15	A-33 初心者 入門卓球 13:15~ 14:15	M-33 イスで 元気体操 13:15~ 14:15		K-43 いきいき フィットネス 13:15~ 14:15		K-53 ボディケア &リズム 13:15~ 14:15	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。	
			A-24 上級者 卓球 14:30~ 15:30	K-24 いきいき 美骨盤体操 14:30~ 15:30	A-34 中級者 卓球 14:30~ 15:30	K-34 バランス ボール 14:30~ 15:30		K-44 はじめて ピラティス 14:30~ 15:30	A-54 ソフト エアロ 14:30~ 15:30			
								今年度終了 キッズ 運動あそび 16:15~ 17:15				
								今年度終了 キッズ トレーニング 17:00~ 18:00				
								A-47 Jr.体幹& コーディネーション 17:45~ 18:45				
					M-28 フットケア &ヨーガ 19:00~ 20:00		M-38 ゆったり ピラティス 19:00~ 20:00		K-48 はじめて スタビ 19:00~ 20:00			K-58 アクティブ ヨーガ 19:00~ 20:00
		K-19 ハワイアン フラ中級 20:15~ 21:15		M-29 美骨盤 体操 20:15~ 21:15					K-49 スポーツ スタビ 20:15~ 21:15			K-59 ファイティング エアロ 20:15~ 21:15

■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	17時	17時	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	祝	15	16	17	18	19
20	休館	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	休館	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	休館	19	20	祝	22	23
24,31	25	26	27	大会	大会	30

■塗りつぶされている日は「スクール休み」となります。  
 ■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。  
 ■イベント・セミナーは、「スクール休み」を中心に開催いたします。