

# 2014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.atagosyoji.co.jp/spofit/> よりダウンロードできます。



## Information

- **NEW**  
「フィットネス・ヨガ（月曜：午後）」「リラックス・ヨガ（火曜：夜）」
- **Re NEW**  
「ジュニアのための！体幹トレーニング（火曜：夕方）」※ネーミング変更  
「足裏・ふくらはぎリラックス（木曜：午後）」※ネーミング・チケット枚数変更
- **曜日変更**  
「はじめての！太極拳（水曜：午後）」「太極拳（二十四式）（水曜：午後）」  
「体幹ピラティス（木曜：午後）」「足裏・ふくらはぎリラックス（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 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



blog



club-mail

[クラブメール] [spofit-nishikanse@atagosyoji.co.jp](mailto:spofit-nishikanse@atagosyoji.co.jp)  
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/>  
[携帯対応ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>  
← 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。

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

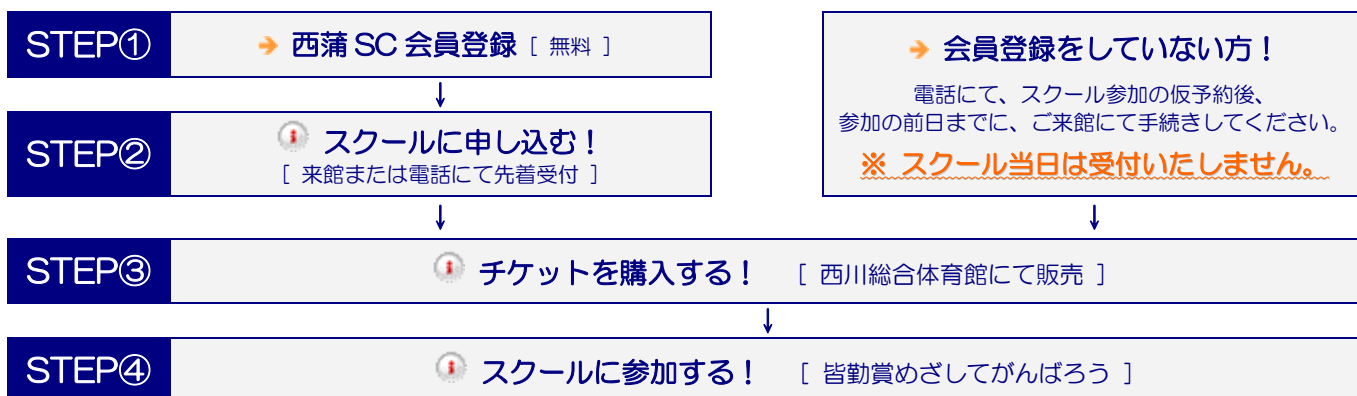
- 📅 SC 会員スクール (通年 4 期: 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月) [対象: 西蒲 SC 会員]
- 📅 イベント / セミナー [対象: 西蒲 SC 会員 および 非会員 (ビジター)]
- 📅 パーソナルレッスン [対象: 西蒲 SC 会員]
- 📅 地域社会貢献活動 [対象: 西蒲区のみなさん]
- 📅 出前活動 [西蒲区のみなさん]
- 📅 連携スクール・クラブ [対象: スクール・クラブ毎に異なります。]

## 連携スクール・連携クラブ

NO	連携スクール	曜日・時間	詳細	担当
C-46	バスケットボール キッズクラス (年中児～小学 1 年生)	木曜日 16:30～17:30	スクールカレンダー・参加方法 申込方法などの詳細については 右記へお問い合わせください。	新潟アルビレックス B B http://www.albirex.com/ ☎ 025-225-0005
C-46	バスケットボール ジュニアクラス (小学 2・3 年生)	木曜日 16:30～17:30		
C-47	バスケットボール チャレンジクラス (小学 4～6 年生)	木曜日 17:45～18:45		

NO	連携クラブ	ガイドライン	対象・主な活動日
—	SPOFIT ノルディックウォーカークラブ	ノルディックウォーキングの普及とフィットネスエクササイズと しての継続的な実践を目的に活動しています。	開催ごとにお知らせ 不定期開催

## 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 / 親子スクール [対象: 西蒲 SC 会員]

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
T-27	<b>ReNEW</b> ジュニアのための! 体幹トレーニング	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 3～6 年生 20 人	火曜日 17:30～18:30	4 枚/回 (皆勤 4P)	飯沼 修
T-31	※2014 年春期開講予定 赤ちゃんと産後ママのための エクササイズ	赤ちゃんの神経発達を促しと産後ママの 体の引締めを目的としたクラス。	生後 3～12 ヶ月 の乳児とその母親	水曜日 9:30～10:30	一枚/回 (皆勤 1P)	渋谷百合子
T-32	※2014 年春期開講予定	—	—	水曜日 10:45～11:45	一枚/回 (皆勤 1P)	渋谷百合子

■ 持ち物: 会員カード・運動のできる室内履き・運動のできる服装・タオル・水分補給用飲料・他  
■ 定員に満たない場合は、開始月の月末まで随時受付。


**おとなスクール** [対象：西蒲SC会員]

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
T-11	ママ!ピラティス	楽しみながら、産後の体型・体調を整えていくクラス。(託児所無：乳児同伴可)	産後1ヶ月検診で運動許可の方から20名	月曜日 9:30~10:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤 紀子
T-12	はじめての! ピラティス	ピラティスの基礎の習得と、姿勢を整え、腰痛・肩痛の予防改善をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	月曜日 10:45~11:45	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤 紀子
T-13	<b>NEW</b> フィットネス・ヨーガ	「パワーヨーガ」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。		月曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	渡部美佐子
T-14	リラックス・ヨーガ	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。		月曜日 14:30~15:30	4枚/回 (皆勤4P)	渡部美佐子
T-18	 はじめての! エアロ&コンディショニング	前半エアロ、後半筋トレ・ストレッチなどで代謝のよい身体づくりをめざすクラス。		月曜日 19:00~20:00	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
T-19	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。		月曜日 20:15~21:15	4枚/回 (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 15人	火曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-24	 ソフトエアロボックス	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 (中学生を除く) 30人	火曜日 14:30~15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-28	フィットネス・ヨーガ	「パワーヨーガ」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。		火曜日 19:00~20:00	4枚/回 (皆勤4P)	渡部美佐子
T-29	<b>NEW</b> リラックス・ヨーガ	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。		火曜日 20:15~21:15	4枚/回 (皆勤4P)	渡部美佐子
T-33	 <b>曜日変更</b> 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。		水曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	昆 充芳
T-34	 <b>曜日変更</b> 太極拳(二十四式)	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 14:30~15:30	4枚/回 (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。		水曜日 19:00~20:00	4枚/回 (皆勤4P)	飯沼 修
T-39	スポーツ愛好者のための! 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。		水曜日 20:15~21:15	4枚/回 (皆勤4P)	飯沼 修
T-41	いきいき! スタビライゼーション	姿勢を整え、腰痛・肩痛・転倒骨折・失禁の予防と健脚度向上をめざすクラス。	中高齢者 30人	木曜日 9:30~10:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 敬子
T-42	※2014年春期開講予定	—	—	木曜日 10:45~11:45	一枚/回 (皆勤1P)	風間 敬子
T-43	<b>曜日変更</b> 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。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	木曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	小山真矢子
T-44	<b>ReNEW</b> <b>曜日変更</b> 足裏・ふくらはぎリラックス	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。		木曜日 14:30~15:30	5枚/回 (皆勤5P)	小山真矢子
T-48	 かんたん! コンピネーションエアロ	テンポよくかんたんな動きのコンピネーションを楽しむクラス。		木曜日 19:00~20:00	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-49	 ※2014年春期開講予定	—	—	木曜日 20:15~21:15	一枚/回 (皆勤1P)	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 30人	金曜日 9:30~10:30	4枚/回 (皆勤4P)	堀澤 妙子
T-52	 ※2014年春期開講予定	—	—	金曜日 10:45~11:45	一枚/回 (皆勤1P)	堀澤 妙子
T-53	いきいき! 美・骨盤体操	ゆったりとした呼吸法を取り入れ身体の歪みを整えるボディメンテナンスクラス。	中高齢者 30人	金曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	風間 敬子
T-54	バランスボール de エクササイズ	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) 30人	金曜日 14:30~15:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 敬子

■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  
■定員に満たない場合は、開始月の月末まで随時受付。

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	
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。		T-11 ママ ピラティス 9:30~ 10:30				春期 開講予定 赤ちゃん と産後ママ		T-41 いきいき スタビ 9:30~ 10:30		T-51 いきいき 健康体操 9:30~ 10:30	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。
		T-12 はじめて ピラティス 10:45~ 11:45				春期 開講予定		春期 開講予定		春期 開講予定	
		NEW T-13 フィットネス ヨガ 13:15~ 14:15		T-23 足腰 元気体操 13:15~ 14:15		T-33 はじめて 太極拳 13:15~ 14:15	← 曜日変更	T-43 体幹 ピラティス 13:15~ 14:15	← 曜日変更	T-53 いきいき 美骨盤体操 13:15~ 14:15	
		T-14 リラックス ヨガ 14:30~ 15:30		T-24 ソフト エアロ 14:30~ 15:30		T-34 太極拳 (二十四式) 14:30~ 15:30	← 曜日変更	T-44 足裏ふくらはぎ リラックス 14:30~ 15:30	← ReNEW 曜日変更	T-54 バランス ボール 14:30~ 15:30	
								連携スクール バスケ キッズ 16:30~ 17:30			
								連携スクール バスケ ジュニア 16:30~ 17:30			
				T-27 ジュニア 体幹トレーニング 17:30~ 18:30	← ReNEW			連携スクール バスケ チャレンジ 17:45~ 18:45			
		T-18 エアロ コンディショニング 19:00~ 20:00		T-28 フィットネス ヨガ 19:00~ 20:00		T-38 はじめて スタビ 19:00~ 20:00		T-48 コンビネーション エアロ 19:00~ 20:00			
		T-19 体幹 ピラティス 20:15~ 21:15		NEW T-29 リラックス ヨガ 20:15~ 21:15		T-39 スポーツ スタビ 20:15~ 21:15		春期 開講予定			

■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

2014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	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	⑳	祝	22
23	30	24	31	25	26	27
					28	29

- 「施設休館日」12月29日～1月3日
- 「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。