

自主事業報告書

事業名 西川総合体育館 スポーツ事業（SPOFIT 新潟西蒲スポーツクラブ）

(1) 実施状況（実施日時・利用人数等）

会 期：平成25年5月12日～平成26年3月31日

総利用者数：3,944人（男性1,354人、女性2,590人）

回 数：1,458コマ

実施報告：<http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/nishikan-sc/>

http://spofit.cocolog-nifty.com/team/info_sc_1/

■スクール・セミナー

1,829人（男性389人、女性1,440人） 487コマ

赤ちゃんから高齢者までの市民を対象とした、スポーツおよびフィットネス関連のスクールおよびセミナーを西川総合体育館および西蒲区内各所で実施した。

添付資料）スクールは、「西蒲SCのご案内」「秋期・冬期プログラムガイド」

参照資料）セミナーは、<http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/nishikan-sc/schedule.htm>

■地域活動

595人（男性311人、女性284人） 9コマ

地域の団体と連携し、スポーツおよびフィットネス関連の大会やセミナーを西川総合体育館および西蒲区内各所で実施した。

参照資料）<http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/nishikan-sc/schedule.htm>

■トレーニングルーム指導

1,520人（男性654人、女性866人） 962コマ

西川総合体育館トレーニングルーム利用者に対して無料で指導を実施した。

(2) 目的の達成状況

初年度は、提案書のとおり10月から本格的にスポーツ事業を開始した。

3月末日現在、西蒲区にお住まいの方を中心に495の方に会員登録いただき、順調に推移している。地域ニーズを研究し、新規参加者の獲得に努めたいと考える。

(3) 利用者の反応・満足度と今後の対応

西蒲区内では、指定管理者がおこなうスポーツおよびフィットネス関連のスクールおよびセミナー事業が他にないため大変喜んでいただいている。

平成26年度は、より多くの方々に参加していただけるように、プログラムバリエーションを増やしたいと考える。また、グループの持つコンテンツを最大限に活かし地域連携活動を積極的におこなう。

(4) 収支決算

(単位：円)

	大項目	予算額	決算額
収入項目	参加費	1,200,000	3,340,200
	その他	0	0
収入合計 (A)		1,200,000	3,340,200
支出項目	賃金	250,000	1,040,000
	諸謝金	250,000	1,426,840
	旅費交通費	20,000	25,000
	通信運搬費	0	0
	消耗品	225,000	753,600
	備品費	55,000	85,110
	印刷費	100,000	210,200
	使用料及び賃借料	200,000	346,250
	広告宣伝費	0	0
	保険料	100,000	120,000
	提案により指定管理業務会計に充てる経費 ※1	0	0
支出合計 (B)		1,200,000	4,007,000
差引 (C=A-B)		0	-666,800
内訳	市へ納付する額※2	0	0
	指定管理者収益分	0	0

※1 提案時に、自主事業収益の内〇〇円を指定管理業務に充当する提案をした場合にこの欄を使用。

※2 協定書において、「収益が当初計画を超えた場合に、超えた額の〇〇%を市へ納付する」旨を定めている場合に、この欄を使用。

自主事業報告書

事業名 西川総合体育館 物品販売およびレンタル等の事業

(1) 実施状況（実施日時・利用人数等）

会 期：平成25年5月12日～平成26年3月31日

総利用者数：18件（コピー13件、ラインテープ5件）

■有料サービス・レンタル

市と協議の上、下表のサービスを実施した。

区分		詳細	価格（税込）
有料サービス	コピー （両面印刷は2枚分） ※	白黒 1枚（A4・A3）	10円
		カラー 1枚（A4）	50円
		カラー 1枚（A3）	80円
	FAX ※	送信 1枚（A3まで）	50円
		受信	無料
	電光得点板 オペレーター	1名1時間につき	3,000円
	ゴミの処分	8,000円～	別途見積
	体育館専用 ラインテープ （モルテン）	幅5cm×長さ50m（1巻）	1,200円
		幅4cm×長さ60m（1巻）	1,200円
		幅7cm×長さ50m（1巻）	1,500円
定期券再発行手数料	警察に紛失届を提出した場合	100円	
レンタル	ノルディック ウォーキング 専用ポール	1組1回（同日）につき 400円	

※ 金額は、コンビニエンスストアの価格と同額で設定

(2) 目的の達成状況

大会・イベント開催団体を中心にご利用いただき目的を達成した。

(3) 利用者の反応・満足度と今後の対応

ラインテープについては、大会・イベント開催団体の用意したテープが足りなくなるケースがあり好評だった。

ストーブ等の暖房器具のレンタルを検討したい。

(4) 収支決算

(単位：円)

	大項目	予算額	決算額
収入項目	有料サービス	0	7,300
	レンタル	0	0
	その他	0	0
収入合計 (A)		0	7,300
支出項目	仕入原価	0	5,500
	その他	0	0
	提案により指定管理業務会計に充てる経費 ※1	0	0
支出合計 (B)		0	5,500
差引 (C = A - B)		0	1,800
内訳	市へ納付する額※2	0	0
	指定管理者収益分	0	1,800

※1 提案時に、自主事業収益の内〇〇円を指定管理業務に充当する提案をした場合にこの欄を使用。

※2 協定書において、「収益が当初計画を超えた場合に、超えた額の〇〇%を市へ納付する」旨を定めている場合に、この欄を使用。

平成25年度 [2013年4月 ~ 2014年3月] 「西蒲SC」のご案内 @ 西川総合体育館 We must learn to walk before we can run.

このガイドは、「SCのシステム」をご案内するものです。期ごとのプログラムについては、別紙「プログラムガイド」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。



老若男女を問わず、地域のスポーツとフィットネスに関する環境を、螺旋的に年々^{らせん}漸進^{ぜんしん}させていくことをイメージしています。



blog



club-mail

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] spofit-nishikansc@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「今年度のクラブ概要」です。プログラムにご参加する前に必ずご確認ください。

西蒲 SC プログラムの種類

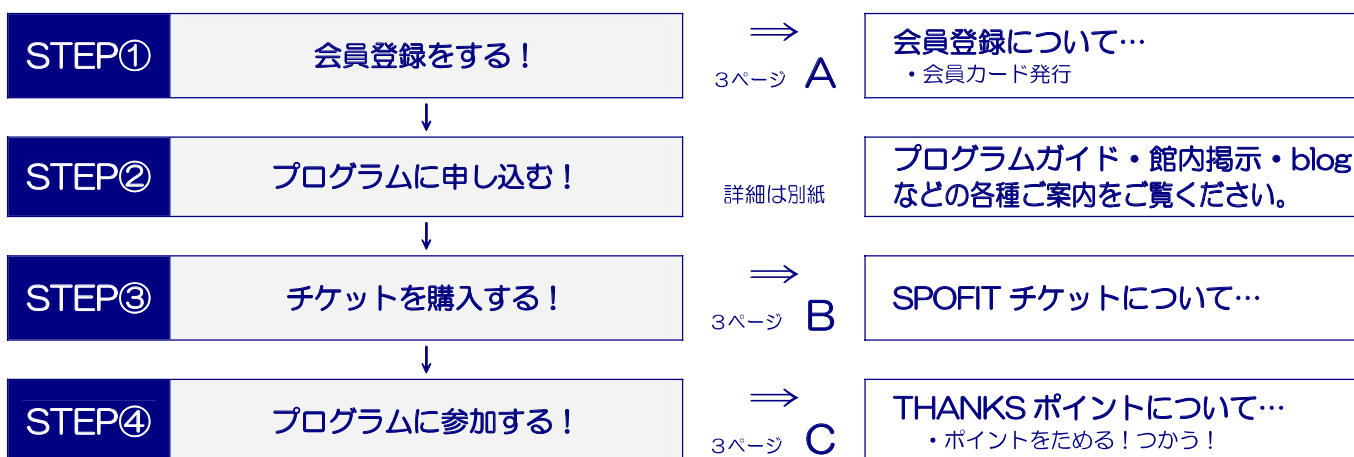
種類	内容
イベント/セミナー event / seminar	対象：西蒲 SC 会員 および 非会員（ビジター） SC のミッションを達成するために、イベントやセミナーを開催いたします。プログラム構成方針は、4 ページの「プログラムフォーム」をご覧ください。
SC 会員スクール membership school	対象：西蒲 SC 会員 3ヶ月を1単位（1部のプログラムは不定期）として年間を4期に分け、子どもから高齢者までの各ライフステージに応じたスクールを開催いたします。
パーソナルレッスン personal lesson	対象：西蒲 SC 会員 個人・小グループでのレッスンをご希望する方はお問い合わせください。内容によりチケット枚数が異なります。別途、施設利用料が必要な場合は参加者のご負担となります。
出前活動 delivery activity	対象：西蒲区のみなさん 西蒲区内の住民および団体主催のイベントやセミナーなどに、SC の運動指導者を出前いたします。条件や開催内容についてのご相談は、 <u>開催日の 40 日前まで</u> にお問い合わせください。
地域社会貢献活動 philanthropy activity	対象：西蒲区のみなさん 西蒲 SC のノウハウを活用し、子どもから高齢者まで幅広い層を対象としたスポーツ・フィットネス関連の地域社会貢献活動をおこないます。
連携スクール collaboration school 連携クラブ collaboration club	対象：スクール・クラブごとに異なります。 SC のミッションを達成するために活動やプログラムで協同している、「スポーツ・フィットネス団体」「地域で活動する団体」「SC の活動から主体的なクラブ活動へと移行した団体」です。

連携スクール・連携クラブ 一覧

分野	連携	対象	団体名
バスケットボール	連携スクール イベント・セミナー 他	年中児～小学 6 年生 他	新潟アルビレックスBB http://www.albirex.com/
ノルディックウォーキング	イベント・セミナー 他	開催ごとにお知らせ	SPOFIT ノルディックウォーカークラブ http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/team/program-nordicwalking.htm
フィットネス	プログラム提供 他	開催ごとにお知らせ	NPO 法人 新潟フィットネス・サポート http://homepage3.nifty.com/npo-nfs/

■日程および参加方法は、連携スクール・連携クラブごとに異なります。

西蒲 SC 会員プログラム参加までのながれ



A : 西蒲 SC 会員登録について…

- 会員登録にかかる費用は一切ありません。
- 西川総合体育館内の SC 事務所 (以下、SC 事務所) に直接お越しく下さい。所定の登録用紙にご記入して頂くと、「会員カード」を発行いたします。
- 会員限定情報を含む SC に関する情報については、blog および館内掲示にて定期的にご確認ください。
- 退会・登録内容の変更がある場合はご連絡ください。
- 会員カード紛失時は再発行いたしますが、ホルダーは実費 (チケット 2 枚または 300 円) となります。
- 年度ごとに会員カードの更新が必要です。その際に、登録内容とリスクマネジメントの一環として既往症などの確認をさせていただきますので、会員ご本人 (保護者) がお越しく下さい。

B : SPOFIT チケットについて…

- プログラム参加費のお支払いには、「SPOFIT チケット」をご利用していただきます。
- チケットは SC 主催プログラムの参加費としてご利用いただけますが、連携スクール・連携クラブの活動にはご利用できない場合がございます。
- チケットの販売は、SC 事務所で行います。
- チケットは他の会員への譲渡および会員同士の共用は可能です。尚、いかなる場合も再発行はいたしません。

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)

- 販売価格は変更することがございます。
- チケットの現金との引き換えはいたしません。
- チケットを使用する際、差額つり銭はお渡しできません。

C : THANKS [サンクス] ポイントについて…

- 「THANKS ポイント」は SC からの感謝の気持ちとしてポイントを給付いたします。
例：スクール皆勤賞・活動へのボランティア協力 など
- 給付ポイント数は内容によって異なります。プログラムごとにご確認ください。
- ポイントは 10 ポイントごとに「1,000 円分としてチケット購入」または「粗品交換」にご利用いただけます。
- ポイントは現金との引き換えはいたしません。また、差額つり銭はお渡しできません。
- ポイントは他会員への譲渡は可能です。尚、いかなる場合も再発行いたしません。



↓西蒲 SC「今年度の活動方針」です。詳細になりますので…必要な部分についてご確認ください。

ミッション [社会的使命・存在意義]

- 西蒲 SC は主に活動地域の人々に対して、スポーツや健康づくり運動を実践するための機会と最新のエビデンスに基づいた指導を提供し、子どもから高齢者へのスポーツ活動やフィットネス活動を推進することで、生活の質の向上に寄与することを目的とする。

アクション [ミッションを達成する為の具体的な活動内容]

- 指定管理者の自主事業として、新潟市西川総合体育館を中心にチーム SPOFIT 新潟のプログラムと指導ノウハウを活用したクラブ運営をおこないます。[Powered by TEAM SPOFIT]

プログラムフォーム [今年度のプログラム構成方針]

- 「西蒲 SC」は、スポーツやフィットネスの指導者目線でプログラムを創造します。
- 活動を螺旋状に漸進させながら、地域の課題に取り組む「包括的地域自立運営型 SC」をめざします。

	ライフステージ	ポイント	プロモーション
こどもプログラム	乳児期 3歳	<ul style="list-style-type: none"> ■親子運動遊び 基礎運動能力の向上 危険察知および回避能力 学習過程の重要性 保護者への働きかけ 子育て支援 	[乳児/幼児期(前/後期)プログラム提供] 「運動遊びで育つ! 幼児期の基礎運動能力」 by NPO 法人 新潟フィットネス・サポート [セミナー・イベント・スクール] 親子運動遊び・子育て支援 [フィランソロビー活動] 子育て支援センター・保育園での活動(予定)
	幼児前期		
	6歳	<ul style="list-style-type: none"> ■幼児運動遊び 子どもの体力向上 危険察知および回避能力 学習過程の習得 プレゴールデンエイジの活動量低下の防止 スポーツ活動への働きかけと意欲向上 	[スクール] キッズ対象教室 [セミナー・イベント] 親子運動遊び・子育て支援 [フィランソロビー活動] 小学校での水泳指導ボランティア活動(予定)
	幼児後期		
	9歳		
	少年期	<ul style="list-style-type: none"> ■スポーツ 地域スポーツ団体の活動支援システム 選択肢増加(特に女兒)への働きかけ 参加率向上への取り組み こどもの体力向上 情報の集約と提供 	[スクール] ジュニアスポーツ選手対象教室 [セミナー・イベント] スポーツ活動支援・主催大会 [活動支援] 連携スクール・クラブ
15歳			
おとなプログラム	青年期	<ul style="list-style-type: none"> ■フィットネス&スポーツ スキルの習得と趣味の実践 機会づくりときっかけづくり 参加率の向上への取り組み 継続実施に向けたサポート 情報の集約と提供 	[スクール] スポーツとフィットネス関連教室 [セミナー・イベント] スポーツ・フィットネス活動支援 [活動支援] 連携スクール・クラブ
	壮年期		
	中年前期	<ul style="list-style-type: none"> ■生活習慣病予防フィットネス 効果と安全を満たす指導の実践 活動時のリスクマネジメント管理 エビデンスの更新 行動変容を促す指導とシステム 情報の提供 	[スクール] フィットネス関連教室 [セミナー] 生活習慣病予防に関する地域活動
	中年後期		
	高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ■介護予防フィットネス 生活習慣病予防との相違点に関する周知 運動を中心とした1次予防の実践と指導 機会づくりときっかけづくり 下肢を中心としたサルコペニア予防 自己効力感を高める働きかけ 	[スクール] 「いきいき」シリーズ [セミナー・イベント] 「わくわく」教室会員との交流 1次予防に関する地域活動 介護予防運動指導員養成コース [研究] 2次予防への取り組みと SC の有効活用

2013年 10月～12月 [秋期] 「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.

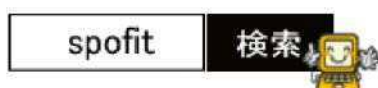
このガイドは、「期ごとのプログラム」をご案内するものです。SCのシステムについては、別紙「西蒲SCのご案内」をご覧ください。
[ホームページ] <http://www.atagosyoji.co.jp/spofit/> よりダウンロードできます。



Information

- **9月1日～** 西蒲 SC 会員登録開始! **登録費用は一切かかりません**
秋期会員スクール申し込み開始! (先着順、定員になり次第締め切り)
- オープンキャンペーン! **(9月30日まで)**
サンクスポイント6Pプレゼント (600円相当)
- **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!** (仲間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-nishikansc@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

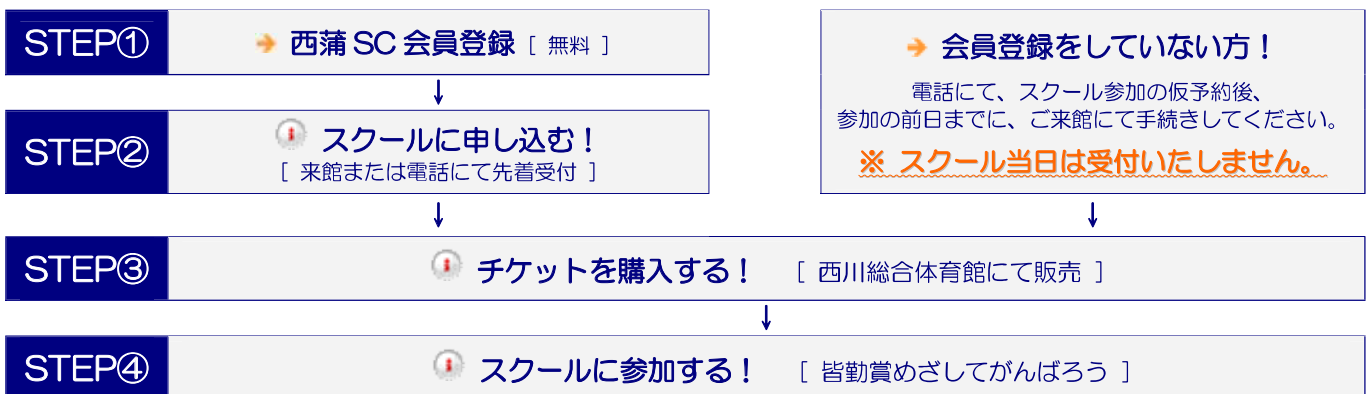
- 📄 SC 会員スクール (通年 4 期 : 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月) [対象 : 西蒲 SC 会員]
- 📄 イベント / セミナー [対象 : 西蒲 SC 会員 および 非会員 (ビジター)]
- 📄 パーソナルレッスン [対象 : 西蒲 SC 会員] 📄 地域社会貢献活動 [対象 : 西蒲区のみなさん]
- 📄 出前活動 [西蒲区のみなさん] 📄 連携スクール・クラブ [対象 : スクール・クラブ毎に異なります。]

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	※10月31日 開講 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 お問い合わせください。	新潟アルビレックスBB 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	ジュニアのための! スタビライゼーション	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	—	渋谷百合子
T-32	※2014 年春期開講予定 未就園児向けのクラス	—	—	水曜日 10:45～11:45	—	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てた方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	※2013年冬期開講予定 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	—	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 20人	火曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-24	 ソフトエアロピクス	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	※2013年冬期開講予定 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	—	渡部美佐子
T-33	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。		水曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	小山真矢子
T-34	アロマ・フットセラピー	足裏をケアし、深層部の筋肉をゆるめ身体の内側から体調を整えていくクラス。		水曜日 14:30~15:30	4枚/回 (皆勤4P)	小山真矢子
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と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	※2013年冬期開講予定	—	—	木曜日 10:45~11:45	—	風間 敬子
T-43	 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 (中学生を除く) 30人	木曜日 13:15~14:15	4枚/回 (皆勤4P)	昆 充芳
T-44	 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。		木曜日 14:30~15:30	4枚/回 (皆勤4P)	昆 充芳
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  かんたん! ボクサピクス	簡単な格闘技系動作を曲とリズムに合わせておこなうクラス。		木曜日 20:15~21:15	—	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	 ※2013年冬期開講予定	—	—	金曜日 10:45~11:45	—	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 未就園児 向けクラス		春期 開講予定		冬期 開講予定		
		冬期 開講予定 フィットネス ヨーガ		T-23 足腰 元気体操 13:15～ 14:15		T-33 体幹 ピラティス 13:15～ 14:15		T-43 はじめて 太極拳 13:15～ 14:15		T-53 いきいき 美骨盤体操 13:15～ 14:15		
		T-14 リラックス ヨーガ 14:30～ 15:30		T-24 ソフト エアロ 14:30～ 15:30		T-34 アロマ フット 14:30～ 15:30		T-44 太極拳 (二十四式) 14:30～ 15:30		T-54 バランス ボール 14:30～ 15:30		
								10月31日開講 バスケ キッズ 16:30～ 17:30				
								10月31日開講 バスケ ジュニア 16:30～ 17:30				
				T-27 ジュニア スタビ 17:30～ 18:30				10月31日開講 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 ヨーガ 19:00～ 20:00		T-38 はじめて スタビ 19:00～ 20:00		T-48 コンピネーション エアロ 19:00～ 20:00				
	T-19 体幹 ピラティス 20:15～ 21:15		冬期 開講予定 リラックス ヨーガ		T-39 スポーツ スタビ 20:15～ 21:15		春期 開講予定 かんたん ボクサピクス					

■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

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	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		

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	祝	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	⑳	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12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	祝	24	25	26	27	28
休館	休館	休館				

- 「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。

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

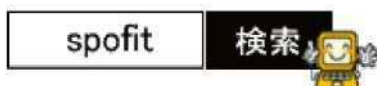
■ 曜日変更

「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！**



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-nishikansc@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BB 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	ReNEW 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	NEW 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	 ソフトエアロピクス	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	NEW 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	 曜日変更 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	 曜日変更 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	曜日変更 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	ReNEW 曜日変更 足裏・ふくらはぎリラックス	足裏やふくらはぎのセルフマッサージ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! コンビネーションエアロ	テンポよくかんたんな動きのコンビ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
		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。