

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26年4月1日～平成27年3月31日

総利用者数：14,020人（男性2,891人、女性11,129人、親子215組）

回 数：2,232コマ

報 告：<http://www.spofit.jp/nishikan-sc/>

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

■スクール・セミナー

12,196人（男性2,135人、女性10,061人、親子194組） 1,319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)「西蒲SCのご案内」「春期・夏期・秋期・冬期プログラムガイド」

参照)セミナーの内容 <http://www.spofit.jp/nishikan-sc/schedule.html>

■地域活動

312人（男性115人、女性197人、親子21組） 6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)地域活動の内容 <http://www.spofit.jp/nishikan-sc/schedule.html>

■トレーニングルーム指導

1,512人（男性641人、女性871人） 907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

3月末日現在、西蒲区にお住まいの方を中心に898人（前年比+403人）の方に会員登録していただき順調に推移している。地域ニーズを研究し、新規参加者を増やす仕掛を実施し目的達成に向け更に努力したいと考える。

(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27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	3,000,000	9,260,070
	その他	0	0
収入合計 (A)		3,000,000	9,260,070
支出項目	賃金	380,000	1,284,000
	諸謝金	1,400,000	6,222,220
	旅費交通費	20,000	40,000
	通信運搬費	0	0
	消耗品	100,000	18,800
	備品費	100,000	360,830
	印刷費	100,000	100,350
	使用料及び賃借料	800,000	853,600
	広告宣伝費	0	0
	保険料	100,000	240,000
	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)		3,000,000	9,119,800
差引 (C=A-B)		0	140,270
内訳	市へ納付する額※2	0	0
	指定管理者収益分	0	140,270

※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26年4月1日～平成27年3月31日

総利用者数：35件（コピー32件、ラインテープ2件、石油ストーブ1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30分	1,500円
	ゴミの処分	8,000円～	別途見積
	定期券再発行手数料	警察に紛失届を提出した場合のみ	100円
	体育館専用 ラインテープ	幅5cm×長さ50m (1巻)	1,250円
		幅4cm×長さ60m (1巻)	1,250円
幅7cm×長さ50m (1巻)		1,600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
	ジェットヒーター	1台30分	200円
	業務用石油ストーブ	1台30分	100円
	家庭用石油ストーブ	1台30分	50円
	電気ストーブ	1台30分	30円

※ コピーの金額は、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。

今年度より暖房器具のレンタルを開始した。

(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 レンタル	0	12,840
	その他	0	0
収入合計 (A)		0	12,840
支出項目	仕入原価	0	5,600
	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	5,600
差引 (C = A - B)		0	7,240
内訳	市へ納付する額※2	0	0
	指定管理者収益分	0	7,240

※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26年度 [2014年4月～2015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。

[西蒲SC]
SPOFIT 新潟西蒲スポーツクラブ
Powered by **TEAM SPOFIT**



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

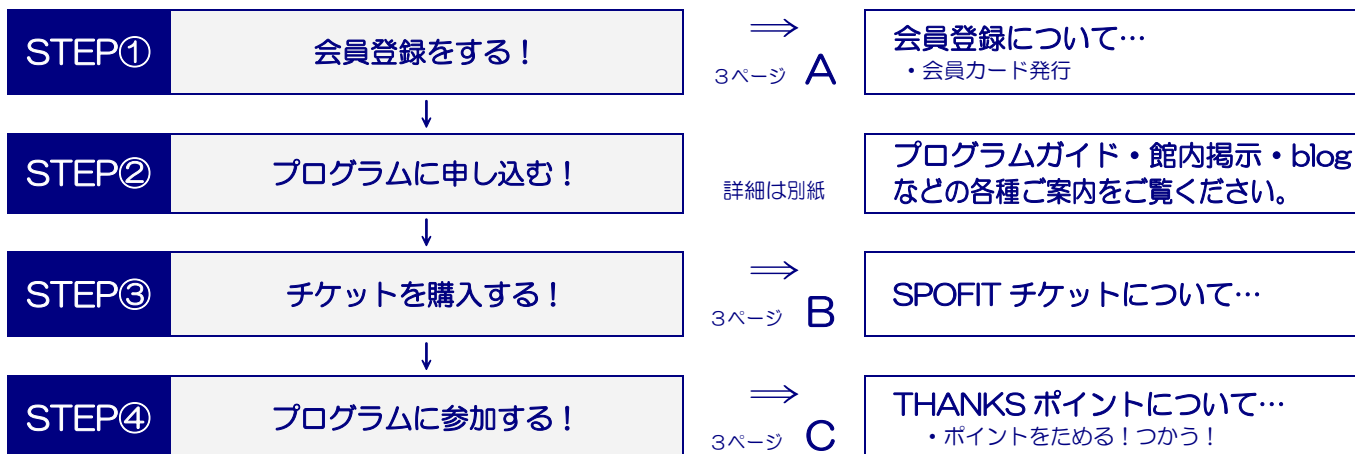
種類	内容
イベント/セミナー event / seminar	対象：西蒲 SC 会員 および 非会員（ビジター） SC のミッションを達成するために、イベントやセミナーを開催いたします。プログラム構成方針は、4 ページの「プログラムフォーム」をご覧ください。
SC 会員スクール membership school	対象：西蒲 SC 会員 3ヶ月を1単位（1部のプログラムは不定期）として年間を4期に分け、子どもから高齢者までの各ライフステージに応じたスクールを開催いたします。
パーソナルレッスン personal lesson	対象：西蒲 SC 会員 個人・小グループでのレッスンをご希望する方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、開催日の40日前まで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
Jr.スポーツ競技	連携スクール イベント・セミナー 他	小学生～中学生 他	西蒲区体育協会 http://www.9.plala.or.jp/taikyou/
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～中学生 他	新潟アルビレックスBB http://www.albirex.com/
チアリーディング	連携スクール イベント・セミナー 他	中学生～高校生 他	アルビレックス Jr. チアリーダーズ http://www.albirex-cheerleaders.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）に直接お越してください。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）がお越してください。

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」をご利用いただけます。
- 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 [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
	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
	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		

2014年 04月～06月 [春期] 「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

■ 登録更新

「現会員はプログラム受講の際、平成26年度会員更新手続き（無料）が必要です。」

※ 詳しくは、スクール参加時にてお知らせいたします。

■ NEW

「赤ちゃんと産後ママのためのエクササイズ（水曜：午前）」

「夜のソフトエアロ（木曜：夜）」

「午前のソフトエアロ（金曜：午前）」

「ハワイアン・フラ初級（金曜：夜）」

■ Re NEW

「午後のソフトエアロ（火曜：午後）」 **※ネーミング変更**

■ 時間変更

「かんたん！コンビネーションエアロ（木曜：夜）」 **※19:00～⇒20:15～**

■ 曜日・対象者変更

「Jr. 体幹トレーニング（水曜：夕方）」

■ 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



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 プログラム

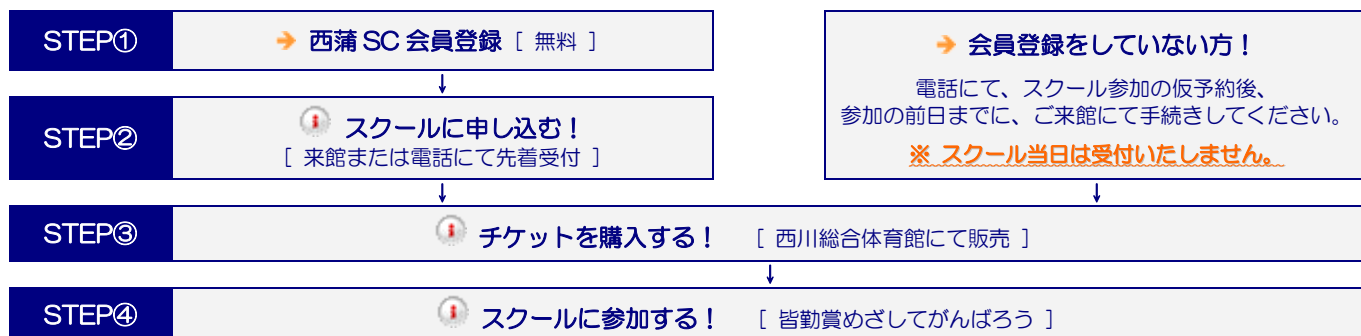
- SC 会員スクール (通年 4 期: 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月)
 イベント / セミナー
- パーソナルレッスン
 地域社会貢献活動
 出前活動
 連携スクール・クラブ

■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-25	バスケットボール キッズクラス (年中児～小学1年生)	火曜日 16:30～17:30	スクールカレンダー、 参加・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
A-26	バスケットボール ジュニアクラス (小学2・3年生)			
A-27	バスケットボール チャレンジクラス (小学4～6年生)	火曜日 17:45～18:45		
A-28	バスケットボール 中学生クラス (中学生)	火曜日 19:00～20:00		
A-38	チアリーディング Jr.チアリーダース (中学生～高校生)	水曜日 19:00～21:00		

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

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
T-31	NEW 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への促しと産後ママの 体の引締めを目的としたクラス。 (親子個々に会員登録)	生後 3～12 ヶ月 の乳児とその母親 15 組	水曜日 9:30～10:30	4 枚/回 (皆勤 4P)	渋谷百合子
T-32	夏期開講予定	—	—	水曜日 10:45～11:45	一枚/回 (皆勤 1P)	渋谷百合子
T-37	曜日・対象変更 Jr. 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 年～中学生 20 人	水曜日 17:30～18:30	4 枚/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
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	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。		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

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
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。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	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	ReNEW 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。		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。		火曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	渡部美佐子
T-29	リラクセス・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。		火曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	渡部美佐子
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 (中学生を除く) 30人	水曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	昆 充芳
T-34	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! 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	夏期開講予定	—	—	木曜日 10:45～11:45	一枚/回 (皆勤1P)	風間 敬子
T-43	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。		木曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	小山真矢子
T-44	足裏・ふくらはぎリラックス (バスタオル持参)	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。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	木曜日 14:30～15:30	5枚/回 (皆勤5P)	小山真矢子
T-48	NEW 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。		木曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子
T-49	時間変更 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バリエーションを楽しむクラス。		木曜日 20:15～21:15	4枚/回 (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 30人	金曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	堀澤 妙子
T-52	NEW 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 (中学生を除く) 30人	金曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	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。		金曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 敬子
T-58	NEW 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) 30人	金曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	松本奈美子
T-59	秋期開講予定 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 20:15～21:15	一枚/回 (皆勤1P)	松本奈美子
A-41	計画中 卓球	—	—	木曜日 9:30～10:30 ※10:30～11:45	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-42	計画中 卓球	—	—	木曜日 10:45～11:45 ※9:30～10:45	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-43	計画中 卓球	—	—	木曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-44	計画中 卓球	—	—	木曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-51	計画中 卓球	—	—	月曜日 9:30～10:30 ※10:30～11:45	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-52	計画中 卓球	—	—	月曜日 10:45～11:45 ※9:30～10:45	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-53	計画中 卓球	—	—	金曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-54	計画中 卓球	—	—	金曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	一枚/回 (皆勤1P)	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・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				NEW T-31 赤ちゃん と産後ママ 9:30～ 10:30	計画中 卓球	T-41 いきいき スタビ 9:30～ 10:30	計画中 卓球	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				夏期 開講予定	計画中 卓球	夏期 開講予定	計画中 卓球	NEW T-52 午前の ソフトエアロ 10:45～ 11:45	
		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	計画中 卓球	T-43 体幹 ピラティス 13:15～ 14:15	計画中 卓球	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 午後の ソフトエアロ 14:30～ 15:30	← ReNEW	T-34 太極拳 (二十四式) 14:30～ 15:30	計画中 卓球	T-44 足裏くらはぎ リラックス 14:30～ 15:30	計画中 卓球	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								
			連携スクール バスケ チャレンジ 17:45～ 18:45			T-37 Jr.体幹 トレーニング 17:30～ 18:30	←曜日 対象者変更				
		T-18 エアロ コンディショニング 19:00～ 20:00	連携スクール バスケ 中学生 19:00～ 20:00	T-28 フィットネス ヨガ 19:00～ 20:00	連携スクール Jr.チア リーダーズ 19:00～ 21:00	T-38 はじめて スタビ 19:00～ 20:00		NEW T-48 夜の ソフトエアロ 19:00～ 20:00		NEW T-58 ハワイアン フラ初級 19:00～ 20:00	
		T-19 体幹 ピラティス 20:15～ 21:15		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		T-49 コンビネーション エアロ 20:15～ 21:15	←時間変更	秋期 開講予定 ハワイアン フラ中級	

■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 / 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	3
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	大会	※10	大会	12	13	14
15	16	17	18	19	㉑	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日と㉑日は17時開館となります。
- ※6月10日は、大会開催のため8:30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 07月~09月 [夏期] 「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。

受付開始 6月4日(水) 午前8時30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 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



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

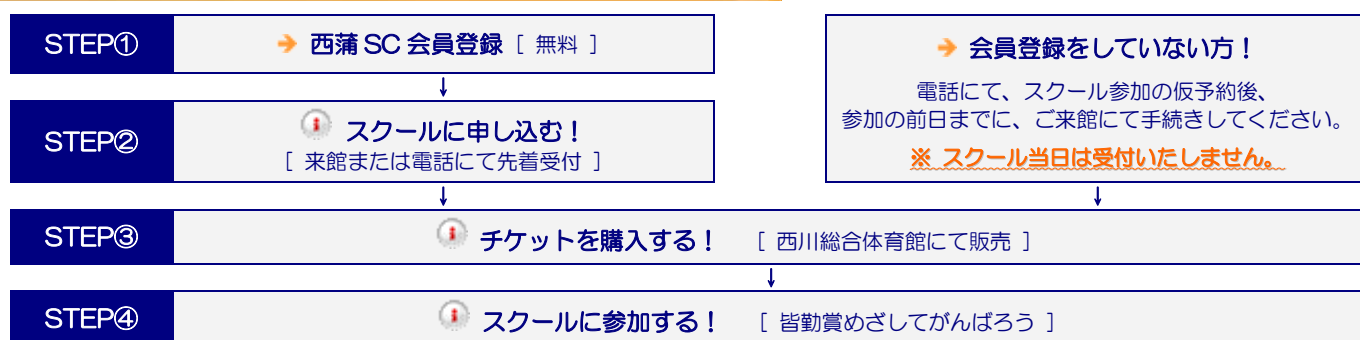
- SC 会員スクール (通年 4 期: 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月)
 イベント / セミナー
 パーソナルレッスン
 地域社会貢献活動
 出前活動
 連携スクール・クラブ

■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-25	バスケットボール キッズクラス (年中児～小学1年生)	火曜日 16:30～17:30	スクールカレンダー、 参加・申込方法などの 詳細については右記 へお問い合わせしてく ださい。	新潟アルビレックスBB http://www.albirex.com/ ☎ 025-225-0005
A-26	バスケットボール ジュニアクラス (小学2・3年生)			
A-27	バスケットボール チャレンジクラス (小学4～6年生)	火曜日 17:45～18:45		
A-28	バスケットボール 中学生クラス (中学生)	火曜日 19:00～20:00		
A-38	チアリーディング Jr.チアリーダース (中学生～高校生)	水曜日 19:00～21:00		

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

子ども / 親子

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
T-31	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の促しと産後ママの 体の引締めを目的としたクラス。 (親子個々に会員登録)	生後 3～12 ヶ月 の乳児とその母親 15 組	水曜日 9:30～10:30	4 枚/回 (皆勤 4P)	渋谷百合子
T-32	秋期開講予定	—	—	水曜日 10:45～11:45	1 枚/回 (皆勤 1P)	渋谷百合子
T-37	Jr. 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 年～中学生 20 人	水曜日 17:30～18:30	4 枚/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
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) 各 30 人	月曜日 10:45～11:45	4 枚/回 (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。		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

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
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。	15歳以上 (中学生を除く) 各30人	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	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。		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	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	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) 各30人	水曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	昆 充芳
T-34	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! 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	秋期開講予定 リフォーム! コンディショニング	リンパ系の流れを促し、筋肉の弾力性、働きを取戻し、代謝改善を目指すクラス		木曜日 10:45～11:45	一枚/回 (皆勤1P)	風間 敬子
T-43	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。		木曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	小山真矢子
T-44	足裏・ふくらはぎリラックス (バスタオル持参)	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。	15歳以上 (中学生を除く) 各30人	木曜日 14:30～15:30	5枚/回 (皆勤5P)	小山真矢子
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。		木曜日 19:00～20:00	4枚/回 (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バリエーションを楽しむクラス。		木曜日 20:15～21:15	4枚/回 (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 30人	金曜日 9:30～10:30	4枚/回 (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 (中学生を除く) 30人	金曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	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。		金曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 敬子
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。	15歳以上 (中学生を除く) 各30人	金曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	松本奈美子
T-59	秋期開講予定 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 20:15～21:15	一枚/回 (皆勤1P)	松本奈美子
A-41	秋期開講予定 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	木曜日 9:30～10:30 ※10:30～11:45	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-43	秋期開講予定 初級者卓球	少しなれた方を対象に基本動作を連続で打つことをめざすクラス。		木曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-42	秋期開講予定 中級者卓球	基本的な動作ができる方を対象にワンポイントアドバイスで上達をめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各12人	木曜日 10:45～11:45 ※9:30～10:45	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-44				木曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-51	計画中 卓球	—	—	金曜日 9:30～10:30 ※10:30～11:45	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-52	計画中 卓球	—	—	金曜日 10:45～11:45 ※9:30～10:45	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-53	計画中 卓球	—	—	金曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-54	計画中 卓球	—	—	金曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	一枚/回 (皆勤1P)	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・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				T-31 赤ちゃんと 産後ママ 9:30~ 10:30	秋期 開講予定 初心者 入門卓球	T-41 いきいき スタビ 9:30~ 10:30	計画中 卓球	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				秋期 開講予定	秋期 開講予定 中級者 卓球	秋期 開講予定 リフォーム コンディショング	計画中 卓球	T-52 午前の ソフトエアロ 10:45~ 11:45		
		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	秋期 開講予定 初級者 卓球	T-43 体幹 ピラティス 13:15~ 14:15	計画中 卓球	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 午後の ソフトエアロ 14:30~ 15:30		T-34 太極拳 (二十四式) 14:30~ 15:30	秋期 開講予定 中級者 卓球	T-44 足裏くらはざ リラックス 14:30~ 15:30	計画中 卓球	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									
			連携スクール バスケ チャレンジ 17:45~ 18:45			T-37 Jr.体幹 トレーニング 17:30~ 18:30						
		T-18 エアロ コンディショング 19:00~ 20:00	連携スクール バスケ 中学生 19:00~ 20:00	T-28 フィットネス ヨガ 19:00~ 20:00	連携スクール Jr.チア リーダーズ 19:00~ 21:00	T-38 はじめて スタビ 19:00~ 20:00		T-48 夜の ソフトエアロ 19:00~ 20:00		T-58 ハワイアン フラ初級 19:00~ 20:00		
		T-19 体幹 ピラティス 20:15~ 21:15		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		T-49 コンビネーション エアロ 20:15~ 21:15		秋期 開講予定 ハワイアン フラ中級		

■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

7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	24	大会	26
27	28	29	30	31		

8月						
日	月	火	水	木	金	土
					大会	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	⑳	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	⑩	11	12	13
14	祝	16	17	18	19	20
21	22	祝	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。

2014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。

受付開始 9月3日（水）午前9時00分より（先着順）



Information

■ NEW

「1・2歳！よちよち親子体操（水曜：午前）」「リフォーム！コンディショニング（木曜：午前）」
「初心者入門卓球（木曜：午前）」「中級者卓球（木曜：午前）」「初級者卓球（木曜：午後）」
「中級者卓球（木曜：午後）」「ハワイアン・フラ中級（金曜：夜）」

■ 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

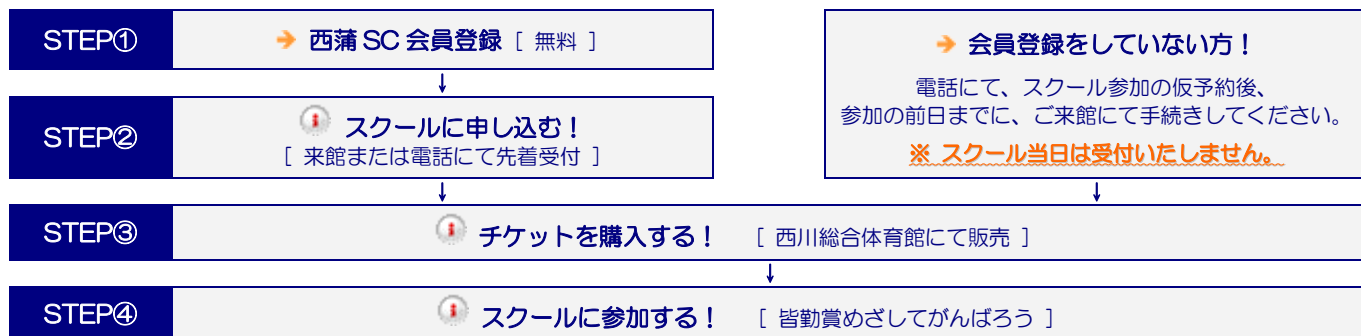
SC 会員スクール (通年4期: 春期4～6月・夏期7～9月・秋期10～12月・冬期1～3月) イベント / セミナー
 パーソナルレッスン 地域社会貢献活動 出前活動 連携スクール・クラブ

■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-25	バスケットボール キッズクラス (年中児～小学1年生)	火曜日 16:30～17:30	スクールカレンダー、 参加・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
A-26	バスケットボール ジュニアクラス (小学2・3年生)			
A-27	バスケットボール チャレンジクラス (小学4～6年生)	火曜日 17:45～18:45		
A-28	バスケットボール 中学生クラス (中学生)	火曜日 19:00～20:00		
A-38	チアリーディング Jr.チアリーダース (中学生～高校生)	水曜日 19:00～21:00		アルビレックスJr.チアリーダース http://www.albirex-cheerleaders.com/ ☎ 025-246-8857

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

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
T-31	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。 (親子個々に会員登録)	生後3～12ヶ月 の乳児とその母親 15組	水曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
T-32	NEW 1・2歳! よちよち親子体操	親子でコミュニケーションを取りながら 音楽に合わせて、楽しく体を動かすクラス。 (親子個々に会員登録)	1・2歳の幼児と その母親 15組	水曜日 11:00～12:00	4枚/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
T-37	Jr. 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年～中学生 20人	水曜日 17:30～18:30	4枚/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
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人	月曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤2P)	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) 各30人	月曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤2P)	斎藤 紀子
T-13	フィットネス・ヨガ	「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2P)	渡部美佐子
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。		月曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤2P)	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-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。	15歳以上 (中学生を除く) 各30人	月曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤2P)	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2P)	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	 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 (中学生を除く) 各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。		火曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	渡部美佐子
T-29	リラククス・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。		火曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	渡部美佐子
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。		水曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	昆 充芳
T-34	 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! 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。		木曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 敬子
T-42	NEW リフォーム!コンディショニング	リンパ系の流れを促し、筋肉の弾力性、働きを取戻し、代謝改善を目指すクラス。		木曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	風間 敬子
T-43	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。	木曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	小山真矢子	
T-44	足裏・ふくらはぎリラックス (バスタオル持参)	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	 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。	木曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤佐絵子	
T-49	 かんたん!コンピネーションエアロ	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 20:15～21:15	4枚/回 (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 30人	金曜日 9:30～10:30	4枚/回 (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 (中学生を除く) 30人	金曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	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) 各30人	金曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 敬子
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 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	松本奈美子
T-59	NEW 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 20:15～21:15	5枚/回 (皆勤5P)	松本奈美子
A-41	 NEW 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	木曜日 9:30～10:30 ※10:30～11:45	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-43	 NEW 初級者卓球	少しなれた方を対象に基本動作を連続で打つことをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各12人	木曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-42	 NEW	基本的な動作ができる方を対象にワンポイントアドバイスで上達をめざすクラス。		木曜日 10:45～11:45 ※9:30～10:45	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-44	 中級者卓球			木曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-51	 計画中 卓球	—	—	金曜日 9:30～10:30 ※10:30～11:45	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-52	 計画中 卓球	—	—	金曜日 10:45～11:45 ※9:30～10:45	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-53	 計画中 卓球	—	—	金曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希
A-54	 計画中 卓球	—	—	金曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	一枚/回 (皆勤1P)	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・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				T-31 赤ちゃん と産後ママ 9:30～ 10:30	NEWA-41 初心者 入門卓球 9:30～ 10:30	T-41 いきいき スタビ 9:30～ 10:30	計画中 卓球	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				NEWT-32 1・2歳 親子体操 11:00～ 12:00	NEWA-42 中級者 卓球 10:45～ 11:45	NEWT-42 リフォーム コンディショニング 10:45～ 11:45	計画中 卓球	T-52 午前の ソフトエアロ 10:45～ 11:45		
		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	NEWA-43 初級者 卓球 13:15～ 14:15	T-43 体幹 ピラティス 13:15～ 14:15	計画中 卓球	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 午後の ソフトエアロ 14:30～ 15:30		T-34 太極拳 (二十四式) 14:30～ 15:30	NEWA-44 中級者 卓球 14:30～ 15:30	T-44 足裏くらはざ リラックス 14:30～ 15:30	計画中 卓球	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									
			連携スクール バスケ チャレンジ 17:45～ 18:45			T-37 Jr.体幹 トレーニング 17:30～ 18:30						
		T-18 エアロ コンディショニング 19:00～ 20:00	連携スクール バスケ 中学生 19:00～ 20:00	T-28 フィットネス ヨガ 19:00～ 20:00	連携スクール Jr.チア リーダーズ 19:00～ 21:00	T-38 はじめて スタビ 19:00～ 20:00		T-48 夜の ソフトエアロ 19:00～ 20:00		T-58 ハワイアン フラ初級 19:00～ 20:00		
		T-19 体幹 ピラティス 20:15～ 21:15		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		T-49 コンビネーション エアロ 20:15～ 21:15		NEWT-59 ハワイアン フラ中級 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

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	大会	※10	11
12	祝	14	15	16	17	18
19	⑳	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	大会	

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	祝	4	5	6	7	8
9	⑩	11	12	13	14	15
16	17	18	19	㉑	21	22
23,30	祝	25	26	27	28	29

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	大会	祝	24	25	26	27
28	休館	休館	休館			

- 「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。
- ※10月10日は、大会開催のため8:30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。

2015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。

受付開始 12月3日（水）午前9時00分より（先着順）



Information

■ Re NEW

- 「太極拳（二十四式）前半（水曜：午後）」※ネーミング 変更
- 「赤ちゃんと産後ママのためのエクササイズ（水曜：午前）」※対象者 変更
- 「1・2歳！よちよち親子体操（水曜：午前）」※対象者 変更

■ 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-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

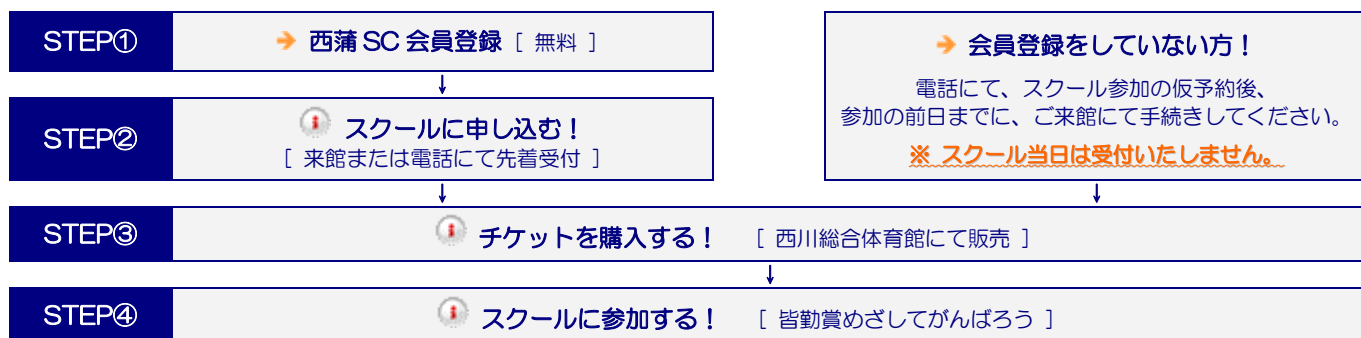
- SC 会員スクール (通年 4 期: 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月)
 イベント / セミナー
- パーソナルレッスン
 地域社会貢献活動
 出前活動
 連携スクール・クラブ

■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-25	バスケットボール キッズクラス (年中児～小学1年生)	火曜日 16:30～17:30	スクールカレンダー、 参加・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
A-26	バスケットボール ジュニアクラス (小学2・3年生)			
A-27	バスケットボール チャレンジクラス (小学4～6年生)	火曜日 17:45～18:45		
A-28	バスケットボール 中学生クラス (中学生)	火曜日 19:00～20:00		
A-38	チアリーディング Jr.チアリーダース (中学生～高校生)	水曜日 19:00～21:00		

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

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
T-31	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。 (親子個々に会員登録)	生後3ヶ月～1歳6ヶ月 の乳児とその母親 15 組	水曜日 9:30～10:30	4 枚/回 (皆勤 4P)	渋谷百合子
T-32	1・2 歳! よちよち親子体操	子どもの身体能力を向上させ健やかな身 体を育てていく、親子で楽しめるクラス。 (親子個々に会員登録)	1歳6ヶ月～2歳11ヶ月 の幼児とその母親 15 組	水曜日 11:00～12:00	4 枚/回 (皆勤 4P)	渋谷百合子
T-37	Jr. 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年～中学生 20 人	水曜日 17:30～18:30	4 枚/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
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:未就園児同伴可)	産後1ヶ月検診で 運動許可のて方から 20 人	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) 各 30 人	月曜日 10:45～11:45	4 枚/回 (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。		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

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当	
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。	15歳以上 (中学生を除く) 各30人	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	 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 (中学生を除く) 各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。		火曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	渡部美佐子	
T-29	リラククス・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。		火曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	渡部美佐子	
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。		水曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	昆 充 芳	
T-34	 ReNEW 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 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! 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	リフォーム!コンディショニング	リンパ系の流れを促し、筋肉の弾力性、働きを戻し、代謝改善を目指すクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各30人	木曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	風間 敬子	
T-43	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。		木曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	小山真矢子	
T-44	足裏・ふくらはぎリラックス (バスタオル持参)	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	 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。		木曜日 19:00～20:00	4枚/回 (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バリエーションを楽しむクラス。		木曜日 20:15～21:15	4枚/回 (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 30人	金曜日 9:30～10:30	4枚/回 (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 (中学生を除く) 30人	金曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	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) 各30人	金曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 敬子	
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 19:00～20:00	4枚/回 (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 20:15～21:15	5枚/回 (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 (中学生を除く) 10人	木曜日 9:30～10:30 ※10:30～11:45	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希	
A-43	 初級者卓球	少しなれた方を対象に基本動作を連続で打つことをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各12人	木曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希	
A-42	 中級者卓球	基本的な動作ができる方を対象にワンポイントアドバイスで上達をめざすクラス。		木曜日 10:45～11:45 ※9:30～10:45	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希	
A-44				木曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希	
A-51	 計画中 卓球	—	—	金曜日 9:30～10:30 ※10:30～11:45	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希	
A-52	 計画中 卓球	—	—	金曜日 10:45～11:45 ※9:30～10:45	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希	
A-53	 計画中 卓球	—	—	金曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	一枚/回 (皆勤1P)	小林 亜希	
A-54	 計画中 卓球	—	—	金曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	一枚/回 (皆勤1P)	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・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			ReNEW →	T-31 赤ちゃん と産後ママ 9:30~ 10:30	A-41 初心者 入門卓球 9:30~ 10:30	T-41 いきいき スタビ 9:30~ 10:30	計画中 卓球	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			ReNEW →	T-32 1・2歳 親子体操 11:00~ 12:00	A-42 中級者 卓球 10:45~ 11:45	T-42 リフォーム コンディショニング 10:45~ 11:45	計画中 卓球	T-52 午前の ソフトエアロ 10:45~ 11:45		
		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	A-43 初級者 卓球 13:15~ 14:15	T-43 体幹 ピラティス 13:15~ 14:15	計画中 卓球	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 午後の ソフトエアロ 14:30~ 15:30	ReNEW →	T-34 太極拳 (二十四式)前半 14:30~ 15:30	A-44 中級者 卓球 14:30~ 15:30	T-44 足裏ふくらはぎ リラックス 14:30~ 15:30	計画中 卓球	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									
			連携スクール バスケ チャレンジ 17:45~ 18:45			T-37 Jr.体幹 トレーニング 17:30~ 18:30						
		T-18 エアロ コンディショニング 19:00~ 20:00	連携スクール バスケ 中学生 19:00~ 20:00	T-28 フィットネス ヨガ 19:00~ 20:00	連携スクール Jr.チア リーダーズ 19:00~ 21:00	T-38 はじめて スタビ 19:00~ 20:00		T-48 夜の ソフトエアロ 19:00~ 20:00		T-58 ハワイアン フラ初級 19:00~ 20:00		
		T-19 体幹 ピラティス 20:15~ 21:15		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		T-49 コンビネーション エアロ 20:15~ 21:15		T-59 ハワイアン フラ中級 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

2015年 / 1月						
日	月	火	水	木	金	土
				休館	休館	休館
4	5	6	7	8	9	10
11	祝	13	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	24	25	26	27	28
29	30	31				

- 「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。