

**新潟市西川総合体育館
平成 28 年度 自主事業計画書**

事業名	1, スポーツ事業
------------	------------------

[1] 概要・目的

施設設置の目的に合致し、かつ管理運営業務の実施を妨げない範囲において、指定管理者の責任と費用負担により以下のような「スポーツ事業」を実施する。

事業は、「SPOFIT 新潟西蒲スポーツクラブ（西蒲 SC）」という呼称で活動する。

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。

[2] 事業計画

市と協議の上、以下の「スポーツ事業」を実施する。

① イベント

企画中につき未確定となります。

② セミナー

下表「ノルディックウォーキング初心者セミナー」および「ノルディックウォーキング経験者セッション」の4月から6月分の計画については、添付資料「ノルディックウォーキング初心者セミナー/経験者セッション(4～6月)リーフレット」のとおりとする。

それ以外については計画中につき詳細は未定。

NO	名称	期日	対象	時間	参加費	内容	定員
1	ノルディックウォーキング初心者セミナー(6回)	4月 5月 6月 9月 10月 11月	15歳以上で医師から運動を禁止されていない方	13:00 15:30	500円	基本講義と屋外での実習を実施し、ノルディックウォーキングの基礎を習得します。	30人
2	ノルディックウォーキング経験者セッション(6回)	4月 5月 6月 9月 10月 11月	1の受講者・ノルディックW経験者・NWCメンバー	14:00 15:30	200円	会場からスタートして、毎回コースを変更しながら往復約6～7km屋外を歩きます。	30人

③ 教室

3ヶ月を1期（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します。

添付資料「西蒲 SC のご案内」「春期 西蒲 SC プログラムガイド」「年間カレンダー兼スクールカレンダー」参照。

夏期・秋期・冬期についても春期同様に実施する予定ですが、プログラムを螺旋的に年々漸進させていくため、夏期以降のプログラムガイドは企画中につき未確定となります。

④ 地域活動

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。活動内容は企画中につき未確定となります。

〔3〕 収支計画

別紙「収支計画書（自主事業会計）」参照

事業名	2. サービス事業
------------	------------------

[1] 概要・目的

施設設置の目的に合致し、かつ管理運営業務の実施を妨げない範囲において、指定管理者の責任と費用負担により以下のような「サービス事業」を実施する。

事業は利用者および来館者の利便性を高めることを目的としておこない、その対価はできるだけ安価に抑える。

[2] 事業計画

市と協議の上、以下の「サービス事業」を実施する。

	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)	※① 10円
		カラー 1枚 (A4)	※① 50円
		カラー 1枚 (A3)	※① 80円
	FAX	送信 1枚 (A3まで)	※① 50円
	電光得点板 オペレーター	1名1時間(30分)につき	3,000円 (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
有料レンタル	ジェットヒーター	1台1時間(30分)につき	※② 400円 (200円)
	業務用 石油ストーブ		※② 200円 (100円)
	家庭用 石油ストーブ		※② 100円 (50円)
	電気ストーブ		※③ 60円 (30円)
	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
物品販売	体育館専用 ラインテープ	幅4cm×長さ60m(1巻)	1,250円
		幅5cm×長さ50m(1巻)	1,250円
		幅7cm×長さ50m(1巻)	1,600円

※① 金額は、コンビニエンスストアの価格と同額で設定

※② 金額は、灯油の販売価格を考慮して年度途中であっても変更する場合がある

※③ 金額は、電気使用料金を考慮して年度途中であっても変更する場合がある

[3] 収支計画

別紙「収支計画書（自主事業会計）」参照

事業名	3, 自動販売機の設置事業
<p>新潟市が設置するため、指定管理者による自動販売機設置事業はおこなわない。 ※ 指定管理者募集要項で、指定管理者による設置提案が不可となっている。</p>	

SPOFIT ノルディックウォーキング セミナー

@ 新潟市西川総合体育館 [2016年 4~6月]



	① 初心者セミナー	② 経験者セッション
内 容	基本講義と屋外での実習を実施し、ノルディックウォーキングの基礎を習得します。	会場からスタートして、毎回コース変更しながら往復約5~6km 屋外を歩きます。
対 象	15 歳以上で医師から運動を禁止されていない方	①受講者・ノルディック W 経験者・NWC メンバー
定 員	①②合計でポールレンタル 30 名まで	
時 間	13:00~15:30	14:00~15:30
参加費	500 円 または 3 チケット	200 円 または 1 チケット
毎月日	平成28年 (少雨決行)	4月11日(月) 受付 3月23日(水)9時より開始 5月16日(月) 受付 4月27日(水)9時より開始 6月13日(月) 受付 5月25日(水)9時より開始
用 意	屋外でウォーキングのできる服装および靴 水分補給用飲料・タオル・季節や天候に応じた準備・他 ※レンタルポールが必要な方は、別途400円 または 2 チケット (要予約)	
会 場	西川総合体育館 および 周辺屋外	
申込み方法	各回 1 回コース 来館または電話にて予約 ※ポールを持っている方は申込み不要	
申込み問合せ	新潟市西川総合体育館 新潟市西蒲区善光寺 369 番地 1 TEL 0256-78-7258 担当: 風間	
連 絡	※悪天候および悪路の場合は中止にします。 ※判断に困った場合は、当日 11 時以降にブログにて確認するかお問い合わせください。	

※チケットとは…「SPOFIT チケット」

■ ノルディックウォーキングとは…

ノルディックウォーキングは、1930 年代に、クロスカントリースキーの選手が夏場のトレーニングとして始めたことをきっかけに、欧州を中心に世界中で人気の高まっているフィンランド生まれのスポーツです。ポールを使うことで全身運動となり、持久力の向上、上半身や下半身に筋力強化、首や肩の動きと血行を向上させます。

■ 年齢・性別・身体能力を問わず、すべての人に適しています。

○ポールの効用！負担軽減！

ポールを使用すると、通常のウォーキングに比べ、12~26%程度、膝・腰・足首・アキレス腱などへの負担が軽減されます。体重が多い方や膝・腰に不安のある方でも負担が少なく始められます。

○健康維持に効力発揮！メタボリックシンドローム対策にも！

ノルディックウォーキングは全身運動です。エネルギー消費が通常のウォーキングに比べ、平均 20%程度上昇します。ノルディックウォーキングを続けると、心肺機能の強化や、血液の循環が活発化するほか、糖尿病や高血圧といった生活習慣病予防に効果があります。

○こんな方にもおすすめです！

「ジョギングはつらいけど、ウォーキングでは物足りない」という方にピッタリの運動強度です。首や肩にかけてのコリや痛みなどある方や、手軽に何か運動を始めたい方にもおすすめです。

■ 安心指導と専用ポール！

国際ノルディックウォーキング協会 (INWA) とその傘下の日本ノルディックフィットネス協会 (UNFA) 認定の指導者が教室を担当いたします。専用ポールも用意してお待ちしています。是非一度ご体験ください。(レンタルポールは数に限りがあるため、必ずご予約ください。)

powered by

SPOFIT ノルディックウォーカークラブ



【ホームページ】 <http://www.spofit.jp/>

【ブログ】 <http://spofit.cocolog-nifty.com/>

平成28年度 [2016年4月～2017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.spofit.jp/> 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 QR

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] nishikan-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

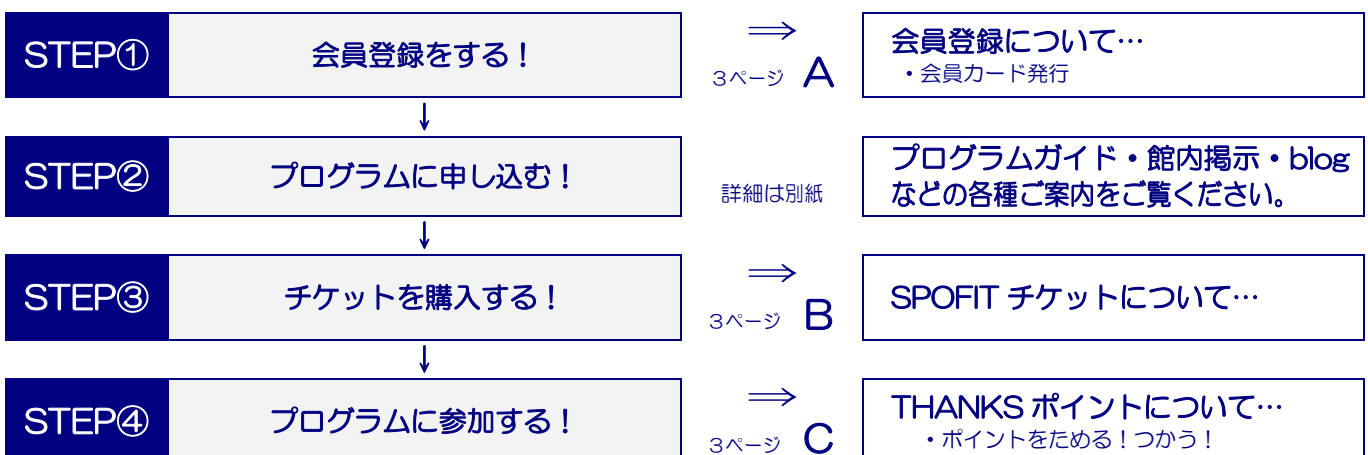
種類	内容
イベント/セミナー event / seminar	<u>対象：西蒲 SC 会員 および 非会員 (ビジター)</u> SC のミッションを達成するために、イベントやセミナーを開催いたします。プログラム構成方針は、4 ページの「プログラムフォーム」をご覧ください。
SC 会員スクール membership school	<u>対象：西蒲 SC 会員</u> 3ヶ月を1期（1部のプログラムは不定期）として年間を4期に分け、子どもから高齢者までの各ライフステージに応じたスクールを開催いたします。
パーソナルレッスン personal lesson	<u>対象：西蒲 SC 会員</u> 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	<u>対象：西蒲区のみなさん</u> 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	<u>対象：西蒲区のみなさん</u> 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	<u>対象：スクール・クラブごとに異なります。</u> 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.nishikantaikyoku.com/
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/
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.spojit.jp/team/program-nordicwalking.html
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 事務所でおこないます。
- 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	<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
少年期 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

2016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.spofit.jp/> よりダウンロードできます。

受付開始 3月2日（水）午前9時00分より（先着順）



Information

■ NEW

「上級者卓球（木曜：午後）」

■ 終了

「中級者卓球（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

検索



BLOG QR

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] nishikan-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

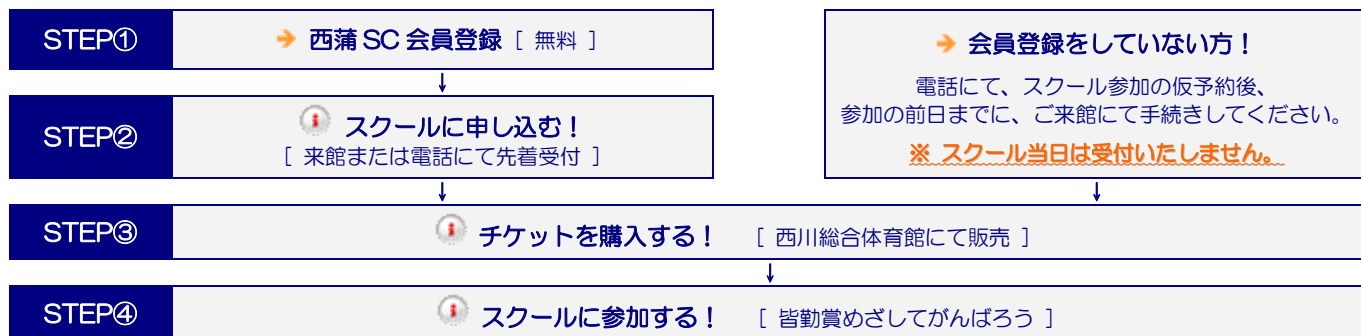
- 📖 SC 会員スクール (通年 4 期: 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月)
- 📖 イベント / セミナー
- 📖 パーソナルレッスン
- 📖 地域社会貢献活動
- 📖 出前活動
- 📖 連携スクール・クラブ

■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		

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! エクササイズ	ハピーマッサージを取り入れ赤ちゃんの神経発達と、ママの身体引締めをめざすクラス。 (親子個々に会員登録)	生後3ヶ月～10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 ※	すくすく赤ちゃん和妈妈の! エクササイズ	赤ちゃんの発育発達に合わせた遊びと、 ママの身体引締めをめざすクラス。 (親子個々に会員登録)	生後8ヶ月～1歳6ヶ月の 乳児とその母親 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&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 20 人	水曜日 17:30～18:30	4 枚/回 (皆勤 4P)	飯沼修

※母親のみ運動のできる室内履きが必要です。

📖 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

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
T-18	 かんたん！ エアロ&コンディショニング	楽しみながらエアロ・筋トレ・ストレッチなどで代謝向上をめざすクラス。	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	ゆったりピラティス	深い呼吸を取りながら背骨や骨盤を中心に動かし、身体全体を整えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 20人	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。		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）後半	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 各30人	木曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 敬子
T-42	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。	木曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	風間 敬子	
T-43	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	木曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	風間 敬子
T-44	計画中	—	—	木曜日 14:30～15:30	一枚/回 (皆勤1P)	—
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。	15歳以上 (中学生を除く) 各30人	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 20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) 各30人	金曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	堀澤 妙子
T-53	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。		金曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	小山真矢子
T-54	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ケアを中心に疲れやこわばった身体をほぐすクラス。		金曜日 14:30～15:30	5枚/回 (皆勤5P)	小山真矢子
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)
A-43	 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	木曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-53				金曜日 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。		木曜日 10:45～11:45 ※9:30～10:45	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-54				金曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-44				NEW  上級者卓球	より実践的な技術の応用を習得するクラス。	木曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30

■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	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		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				T-32 すくすく 赤ちゃんママ 11:00~ 12:00	A-42 中級者 卓球 10:45~ 11:45	T-42 いきいき 美骨盤体操 10:45~ 11:45		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 バランス ボール 13:15~ 14:15	A-53 初級者 卓球 13:15~ 14:15	T-53 体幹 ピラティス 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 (二十四式後半) 14:30~ 15:30	NEW A-44 上級者 卓球 14:30~ 15:30	計画中	A-54 中級者 卓球 14:30~ 15:30	T-54 足裏くらはざり リラックス 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& コーディネーション 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		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 ゆったり 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

2016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	大会	23
24	25	26	27	28	祝	30

5月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	祝	祝	祝	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	31				

6月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	大会	大会	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	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。

平成 28 年度 西川総合体育館 年間カレンダー / 西蒲 SC 会員スクール カレンダー

- 「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」下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。

春 期

2016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	祝	祝	6	7
8	9	⑩	11	12	13	14
15	16	17	18	19	㉑	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	㉒	㉓	8	9	⑩	11
12	13	14	15	16	17	18
19	㉑	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

夏 期

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	㉒	16
17	祝	19	㉑	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	⑩	祝	㉒	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	㉒	27
28	29	30	31			

9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	祝	㉑	21	祝	23	24
25	26	27	28	29	30	

秋 期

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	㉒	㉓	8
9	祝	11	12	13	14	15
16	17	18	19	㉑	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

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
20	21	22	祝	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	㉑	21	22	祝	24
25	26	27	28	休館	休館	休館

冬 期

2017年 / 1月

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