

平成25年度 新潟市トレーニングセンター スポーツ教室開催計画

#REF! 教室

教室名	期	日程	曜日	回数	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	参加者数	延べ 参加者数
体カテスト	通 年	毎週 金曜日		週2回	13:30 ~15:00	小学生以上(中学生以下は保護者の付添い必要)	1回の診断につき5名程度(団体は別途調整)	体力測定+健康生活アドバイスコース (1回 500円)	体力測定による身体的作業能力、問診による栄養・生活状況の診断結果に基づいて健康と運動についてアドバイスを行う。	7	7
		毎週 木曜日						18:30 ~20:00	体力測定のみコース (1回 300円)		
スポーツ メディカル カウンセリング(外部指導)	春	東総合6/8	土	各1回	15:00~ 17:00	小学生以上 (中学生以下は保護者の付添い必要。)	各20名	無料	スポーツによる怪我や痛み等の悩みに専門の医師、理学療法士が問診、指導を行う。	9	9
		西総合7/6								9	9
	トレセン9/7	14								14	
	鳥屋野10/5	6								6	

平成25年度 新潟市陸上競技場 スポーツ教室開催計画

#REF! 教室

※他に入場料(1回)おとな200円必要

教室名	期	日程	曜日	回数	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	参加者数	延べ 参加者数
ナイタージョギング	春	5/20	6/24	月	19:00 ~ 20:30	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円	新潟シティマラソン出場を目指し、ジョギングの基礎から応用。経験・レベルに応じて初級・中級・上級でクラス別にご指導いたします。	108	439
	秋	8/26	9/30	月						各5回	108
マラソンクリニック		完走コース サブ3コース	秋	9/5	10/3	木	50名	参加料 3,800円	新潟シティマラソン完走を目指すためのトレーニングご指導いたします。	21	93
シニアのための ボールウォーキング	春	5/17	5/31	金	10:00 ~ 11:30	60歳以上	各30名	参加料 2,000円	専用ボールを持つことで、歩幅を広げてバランスよく歩くことができ運動効果UPが期待できます。	6	18
	春	6/7	6/21							12	31
	秋	9/27	10/25							中止	中止
栄 養 講 座	春	6月		各1回	13:30 ~ 14:30		各30名	無料	健康な体作りを食事の面から学び、生活習慣病の予防や健康の維持増進を図ります。	9	9
	冬	12月								中止	中止