

2014年 01月～03月 [冬期] 「江南SC」プログラムガイド

@ 横越総合体育館

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「江南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

- **Re NEW**
「ジュニアのための！体幹トレーニング（木曜：夕方）」
- **終了**
「キッズ運動あそび（水曜：夕方）」
「キッズトレーニング（水曜：夕方）」
10月末をもって本年度のスクールを終了いたしました。（次年度の開催については未定）
「赤ちゃんと産後ママのためのエクササイズ（木曜：午前）」
11月末をもって本年度のスクールを終了いたしました。（次年度の開催については未定）

[江南SC]
SPOFIT新潟江南スポーツクラブ
Powered by TEAM SPOFIT



blog



club-mail

SPOFIT 新潟江南スポーツクラブ [江南 SC]

〒950-0218 新潟市江南区いぶき野 1丁目 1番 1号
新潟市横越総合体育館



025-385-4477



025-385-3300

[クラブメール] spofit-konansc@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。

新潟市江南区体育施設指定管理者：新潟市開発公社グループ [愛宕商事株式会社]

江南 SC プログラム

- 📅 **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) [江南SC会員]
- 📅 **イベント / セミナー** [江南SC会員 および 非会員 (ビジター)]
- 📅 **パーソナルレッスン** [江南SC会員]
- 📅 **出前活動** [江南区のみなさん]
- 📅 **地域社会貢献活動** [江南区のみなさん]
- 📅 **連携クラブ**

■詳細については、別紙「江南SCのご案内」をご覧ください。

スクールプログラム参加までのながれ…



📅 チケット価格 (税込み)

1枚	30枚	60枚	90枚
120円	3,500円 (@約116円)	6,800円 (@約113円)	9,900円 (@110円)

スクール プログラム

📅 こどもスクール [対象: 江南SC会員] ※保護者の参加は不要です。

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
M-42	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。	3~12ヶ月までの乳児とその保護者 12組	今年度は終了いたしました。	4/回 (皆勤1P)	渋谷百合子
A-36	キッズ運動あそび	「運動あそび」をおこない、運動不足の解消や身体能力の向上をめざすクラス。	年長児~小学1年生 30人	今年度は終了いたしました。	4/回 (皆勤1P)	住安 勉 他
A-37	キッズトレーニング	運動不足の解消や身体能力の向上をめざすクラス。	小学1~3年生 30人	今年度は終了いたしました。	4/回 (皆勤1P)	住安 勉 他
K-47	ReNEW ジュニアのための! 体幹トレーニング	体幹を鍛え、スポーツ・成長障害の予防や身体機能の向上をめざすクラス。	小学3~6年生 20人	木曜日 17:30~18:30	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修

■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、随時受付。

📅 おとなスクール [対象: 江南SC会員]

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-11	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	月曜日 9:45~10:45 ※10:45~12:00	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-13				月曜日 13:15~14:15 ※14:15~15:30		
A-21	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) 12人	火曜日 9:45~10:45 ※10:45~12:00	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-23				火曜日 13:15~14:15 ※14:15~15:30		

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
A-12 	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) 12人	月曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-22 				火曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-14 	上級者卓球	さらなるステップアップをめざし、実践的な技術を習得するクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 12人	月曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
A-24 				火曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	5/回 (皆勤5P)	小林亜希
K-43 	いきいきフィットネス	転倒予防や腰痛・肩痛予防改善などを目的としたエクササイズクラス。	中高齢者 30人	木曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
K-44 	ボディケア・フィットネス	ほくし・簡単エアロ・筋トシをトータルでおこない、身体のケアと引締めをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	木曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
A-53 	ソフトエアロピクス	初心者の方を対象にエアロピクスの基本的な動作をおこなうクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 50人	金曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
A-54 	風のエアロピクス	慣れてきた方を対象にステップの組み合わせを楽しむクラス。		金曜日 14:30～15:30	4/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
K-59 	ファイティングエアロ	エアロピクスにキックやパンチを取り入れたエクササイズクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	金曜日 20:15～21:15	4/回 (皆勤4P)	橋本浩司
M-51 	イスで足腰元気体操	嚙下障害予防や健脚度向上をめざすクラス。	65歳以上 15人	金曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	榎並純香
K-52	いきいきフィットネス・ヨガ	初めてでも安心して参加できる、「パワーヨガ」を現代風にアレンジしたクラス。	中高齢者 30人	金曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	榎並純香
M-28	フットケア&リラックス・ヨガ	フットケアで深層筋を緩め、ヨガで歪みを改善し深層筋を鍛えていくクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 23人	火曜日 19:00～20:00	4/回 (皆勤4P)	榎並純香
K-58	アクティブ・ヨガ	柔軟性によりアレンジ。老若男女を問わない「パワーヨガ」の進化系クラス。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	金曜日 19:00～20:00	4/回 (皆勤4P)	橋本浩司
K-21	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	火曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
K-23	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) 25人	火曜日 13:15～14:15	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
K-22	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	火曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	風間敬子
M-29	美・骨盤体操	ストレッチ・トレーニング要素を含め身体の歪みを整えるボディメンテナンスクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 23人	火曜日 20:15～21:15	4/回 (皆勤4P)	榎並純香
K-48	初めての！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。	15歳以上 (中学生を除く) 30人	木曜日 19:00～20:00	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
K-49	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。		木曜日 20:15～21:15	4/回 (皆勤4P)	飯沼 修
K-31	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) 35人	水曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	藤田佳子
K-32	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。		水曜日 10:45～11:45	5/回 (皆勤5P)	藤田佳子
K-11	はじめての！気功太極拳	初心者の方を対象に気功と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	月曜日 9:30～10:30	4/回 (皆勤4P)	見田節子
K-12	気功太極拳	基礎の復習とさらにステップアップをめざすクラス。		月曜日 10:45～11:45	4/回 (皆勤4P)	見田節子

■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 ：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。

スクール 週間スケジュール

日	月		火		水		木		金		土	
	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	アリーナ	剣道場 ミーティング	剣道場	
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。	A-11 初心者 入門卓球 9:45～ 10:45	K-11 はじめての 気功太極拳 9:30～ 10:30	A-21 初級者 卓球 9:45～ 10:45	K-21 いきいき スタビ 9:30～ 10:30		K-31 ハワイアン フラ初級 9:30～ 10:30					M-51 イスで 元気体操 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。
	A-12 中級者 卓球 11:00～ 12:00	K-12 気功 太極拳 10:45～ 11:45	A-22 中級者 卓球 11:00～ 12:00	K-22 いきいき 美骨盤体操 10:45～ 11:45		K-32 ハワイアン フラ中級 10:45～ 11:45		今年度終了 赤ちゃん と産後ママ 10:15～ 11:15			K-52 いきいき ヨガ 10:45～ 11:45	
	A-13 初心者 入門卓球 13:15～ 14:15		A-23 初級者 卓球 13:15～ 14:15	K-23 バランス ボール 13:15～ 14:15				K-43 いきいき フィットネス 13:15～ 14:15	A-53 ソフト エアロ 13:15～ 14:15			
	A-14 上級者 卓球 14:30～ 15:30		A-24 上級者 卓球 14:30～ 15:30					K-44 ボディアク フィットネス 14:30～ 15:30	A-54 風の エアロ 14:30～ 15:30			
						今年度終了 キッズ 運動あそび 16:15～ 17:15						
						今年度終了 キッズ トレーニング 17:15～ 18:15			K-47 ジュニア 体幹トレ 17:30～ 18:30	← Re NEW		
				M-28 フィットケア &ヨガ 19:00～ 20:00				K-48 初めて スタビ 19:00～ 20:00		K-58 アクティブ ヨガ 19:00～ 20:00		
				M-29 美骨盤 体操 20:15～ 21:15				K-49 スポーツ スタビ 20:15～ 21:15		K-59 ファイト エアロ 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。

スクール カレンダー

2014年 / 1月						
日	月	火	水	木	金	土
			休館	5時	5時	4
5	6	7	8	9	10	11
12	祝	14	15	16	17	18
19	休館	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	休館	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	休館	18	19	20	祝	22
23/30	24/31	25	大会	大会	大会	29

■塗りつぶされている日は「スクール休み」です。
 ■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。
 ■イベント・セミナーは、「スクール休み」を中心に開催いたします。