

2021年 04月～06月 [春期] 「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.spofit.jp/> よりダウンロードできます。

受付開始 3月10日（水）午前9時00分より（先着順）

Information

■ Re NEW

「やさしいピラティス（火曜：夜）」「からだリセットストレッチ（火曜：夜）」
「爽やかコンビネーションエアロ（金曜：午後）」

■ 4月上旬頃 新規申し込み受付開始予定（詳細はお問い合わせください）

「キッズ運動あそび（木曜：夕方）」「キッズトレーニング（木曜：夕方）」
日程：4/22、5/6・13・20、6/3・10・17・24



■ 今期は、新型コロナウイルス感染予防対策として一部内容を変更しています。 予めご了承のうえ、お申し込みください。

密閉対策 → 換気の頻度と時間を設ける対策の実施。換気の悪い会場は良い会場へ変更し開催。他

密集対策 → 参加者同士の間隔を保った状態で指導。他

密接対策 → 指導内容と方法を工夫。参加者の会場への入退場を工夫し混雑緩和。他

感染予防への取り組みに、ご理解およびご協力いただきますようお願い申し上げます。

■ 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!**

[江南SC]

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



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] konan-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/>

新潟市横越総合体育館指定管理者：横越総合体育館運営グループ

江南 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「江南 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-27 | バスケットボール ジュニアクラス (小学 1～4 年生) | 火曜日 17:15～18:45 | 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/ ☎ 025-201-5510 |
| - | - | - | | - |
| - | - | - | | - |
| - | - | - | | - |
| - | - | - | | - |

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 |
|-----------|----------------------------------|--|--------------------------------|--------------------|------------------|----------------|
| M-41 ※ | 初回のみ 無料 赤ちゃんと産後ママの! エクササイズ | 赤ちゃんの神経発達を促すふれあい遊び と、ママの身体の引締めをめざすクラス。 (親子個々に会員登録) | 生後3ヶ月～12ヶ月 の乳児とその母親 10 組 | 木曜日 10:00～11:00 | 4 枚/回 (皆勤 4P) | 渋谷百合子 |
| A-45 | 4月22日スタート～6月24日まで 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。 | 5 歳～小学 1 年生 30 人 | 木曜日 16:15～17:15 | 4 枚/回 (皆勤 3P) | 住安 勉 長谷川佳小里 |
| A-46 | 4月22日スタート～6月24日まで 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 | 木曜日 17:00～18:00 | 4 枚/回 (皆勤 3P) | 住安 勉 飯沼 修 |
| A-47 | 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 30 人 | 木曜日 17:45～18:45 | 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 |
|------|--------------|--|------------------------------|--------------------|------------------|--------|
| 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) 各 30 人 | 月曜日 9:30～10:30 | 4 枚/回 (皆勤 4P) | 長谷川キヨ子 |
| 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 枚/回 (皆勤 4P) | |
| K-21 | ジャイロキネシス | 椅子などを使用し、骨盤や背骨を中心 にしなやかな身体づくりをめざすクラス。 | 15 歳以上 (中学生を除く) 23 人 | 火曜日 9:30～10:30 | 4 枚/回 (皆勤 4P) | 樋口 千鶴 |

| NO | 名称 | ガイドライン | 定員 | 曜日・時間 | チケット | 担当 |
|---|---------------------------------|--|---------------------------|------------------------------------|--------------------|----------------|
| K-22  | かんたん！エアロピクス | 基本的な動作を中心に身体を温め代謝向上をめざすクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 25人 | 火曜日 10:45～11:45 | 4枚/回 (皆勤4P) | 樋口 千鶴 |
| K-23 | いきいき！体幹エクササイズ | 身体の軸となる体幹を鍛え、腰痛・肩痛・失禁の予防と健脚向上をめざすクラス。 | 中高齢者 30人 | 火曜日 13:15～14:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 斎藤奈都子 |
| K-24 | いきいき！ 背骨・骨盤調整エクササイズ | 身体の中心からしなやかな動きを取り戻し歪みを整えるクラス。 | 中高齢者 35人 | 火曜日 14:30～15:30 | 4枚/回 (皆勤4P) | 斎藤奈都子 |
| M-28 | Re NEW やさしいピラティス | ピラティスの基本動作から正しい身体の使い方を学び整えていくクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 各20人 | 火曜日 19:00～20:00 | 4枚/回 (皆勤4P) | 斎藤奈都子 |
| M-29 | Re NEW からだリセットストレッチ | 身体の歪みを整えるストレッチをおこない、疲れの緩和をめざすクラス。 | | 火曜日 20:15～21:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 斎藤奈都子 |
| 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) 各35人 | 水曜日 9:30～10:30 | 4枚/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枚/回 (皆勤5P) | 藤田 佳子 |
| K-33  | イスで足腰元気体操 | 認知症予防や身体の機能維持・改善をめざすクラス。 | 65歳以上 15人 | 水曜日 13:15～14:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 風間 航史 |
| K-34 | はじめての！バランスボール | 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 | 水曜日 14:30～15:30 | 4枚/回 (皆勤4P) | 風間 航史 |
| M-38 | しなやかボディ！メンテナンス | 呼吸に合わせてゆったりと身体を動かし柔軟性としなやかな筋力づくりをめざすクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 各20人 | 水曜日 19:00～20:00 | 4枚/回 (皆勤4P) | 斎藤あゆみ |
| M-39 | リラックス・ヨガ | 1日の緊張を手放し、心と身体を整えていくやさしいヨーガクラス。 | | 水曜日 20:15～21:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 斎藤あゆみ |
| K-43  | いきいき健康フィットネス | 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枚/回 (皆勤4P) | 斎藤奈都子 |
| K-44 | はじめての！ピラティス | ピラティスの基本動作から正しい身体の使い方を学び整えていくクラス。 | 15歳以上 (中学生を除く) 各30人 | 木曜日 14:30～15:30 | 4枚/回 (皆勤4P) | 斎藤奈都子 |
| K-48 | 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。 | | 木曜日 19:00～20:00 | 4枚/回 (皆勤4P) | 飯沼 修 |
| K-49 | 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。 | | 木曜日 20:15～21:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 飯沼 修 |
| K-53  | ボディケア& リズムエクササイズ | ストレッチ・筋トレ・有酸素運動をおこない健康な身体づくりをめざすクラス。 | | 金曜日 13:15～14:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 渋谷百合子 |
| A-54  | Re NEW 爽やかコンビネーションエアロ | 基本的な動作を中心にローインパクトのコンビネーションを楽しむクラス。 | | 15歳以上 (中学生を除く) 50人 | 金曜日 14:30～15:30 | 4枚/回 (皆勤4P) |
| K-58 | アクティブ・ヨガ | 現代風にアレンジした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) 各30人 | 金曜日 19:00～20:00 | 4枚/回 (皆勤4P) | 橋本 浩司 |
| 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。 | | 金曜日 20:15～21:15 | 4枚/回 (皆勤4P) | 橋本 浩司 |
| A-33  | 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) 各12人 | 水曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30 | 5枚/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-21  | 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。 | | 火曜日 9:45～10:45 ※10:45～12:00 | 5枚/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-23  | | | | 火曜日 13:15～14:15 ※14:15～15:30 | 5枚/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-22  | 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。 | | 火曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00 | 5枚/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-34  | | | | 水曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30 | 5枚/回 (皆勤5P) | 小林 亜希 |
| A-24  | 上級者卓球 | より実践的な技術の応用を習得するクラス。 | | 火曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30 | 5枚/回 (皆勤5P) | 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 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 | |
| | | 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 ジャイロ キネシス 9:30～ 10:30 | | K-31 ハワイアン フラ初級 9:30～ 10:30 | | M-41 赤ちゃんと 産後ママ 10:00～ 11:00 | | | | |
| | | K-12 気功 太極拳 10:45～ 11:45 | A-22 中級者 卓球 11:00～ 12:00 | K-22 かんたん! エアロ 10:45～ 11:45 | | K-32 ハワイアン フラ中級 10:45～ 11:45 | | | | | | |
| 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-23 初級者 卓球 13:15～ 14:15 | K-23 いきいき 体幹 13:15～ 14:15 | A-33 初心者 入門卓球 13:15～ 14:15 | K-33 イスで 元気体操 13:15～ 14:15 | | K-43 いきいき フィットネス 13:15～ 14:15 | | K-53 ボディケア &リズム 13:15～ 14:15 | 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-24 上級者 卓球 14:30～ 15:30 | K-24 いきいき 背骨・骨盤 14:30～ 15:30 | A-34 中級者 卓球 14:30～ 15:30 | K-34 バランス ボール 14:30～ 15:30 | | K-44 はじめて ピラティス 14:30～ 15:30 | A-54 爽やかコンビ エアロ 14:30～ 15:30 | ← Re NEW | | |
| | | | | | | | A-45 キッズ 運動あそび 16:15～ 17:15 | | ← 4月22日 開講予定 | | | |
| | | | | | | | A-46 キッズ トレーニング 17:00～ 18:00 | | ← 4月22日 開講予定 | | | |
| | | | 連携スクール バスケ ジュニア 17:15～ 18:45 | | | | A-47 Jr.体幹& コーディネーション 17:45～ 18:45 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | Re NEW → | M-28 やさしい ピラティス 19:00～ 20:00 | | M-38 ボディ メンテナンス 19:00～ 20:00 | | K-48 はじめて スタビ 19:00～ 20:00 | | K-58 アクティブ ヨーガ 19:00～ 20:00 | | |
| | | | Re NEW → | M-29 からだリセット ストレッチ 20:15～ 21:15 | | M-39 リラックス ヨーガ 20:15～ 21:15 | | K-49 スポーツ スタビ 20:15～ 21:15 | | K-59 ファイティング 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。

SC 会員スクール カレンダー

| 2021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 | 休館 | 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 | 休館 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23/30 | 24/31 | 25 | 26 | 大会 | 大会 | 29 |

| 6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 | 休館 | 29 | 30 | | | |

- 「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。
- 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。
- 「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。