

2023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8日（水）午前9時00分より（先着順）



Information

販売する各チケットの有効期限は、2023年9月30日（土）となります。
使い残しの無いようにご購入ください。

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



ブログ

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/>
[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

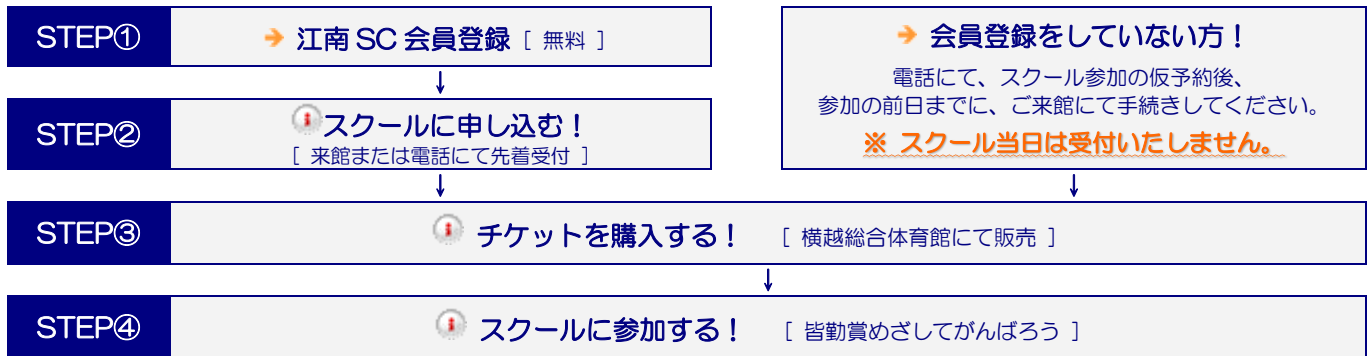
- SC 会員スクール (通年 4 期 : 春期 4～6 月・夏期 7～9 月・秋期 10～12 月・冬期 1～3 月)
 イベント / セミナー
 パーソナルレッスン
 地域社会貢献活動
 出前活動
 連携スクール・クラブ

■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) ※ 各チケット有効期限 2023年9月30日 (土)

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
M-41 	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 8組	木曜日 10:00～11:00	4枚/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
A-45 	今期中止 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1P)	住安 勉 長谷川佳小里
A-46 	今期中止 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1P)	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 25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	気功太極拳①	基礎から応用まで、健康的に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)	佐藤 敏春
K-12	気功太極拳②			月曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	佐藤 敏春
M-13 	いきいき足腰元気体操	認知症予防や身体の機能維持・改善をめざすクラス。	高齢者 15人	月曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	チケット	担当
K-14	かんたん！バランスフィットネス	バランスボールなどを使ってストレッチや筋トシで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23人	月曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	風間 航史
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。		火曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	樋口 千鶴
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 各25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！美・骨盤体操	ストレッチとトレーニングで身体の歪みを整え、疲れにくい身体をめざすクラス。		火曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
M-28	身体スッキリ！ピラティス	慢性的な痛みや身体の不調を改善し、正しい身体の使い方を身に付けるクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各15人	火曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
M-29	美・骨盤エクササイズ	ストレッチとトレーニングで身体の歪みを整え、代謝アップをめざすクラス。		火曜日 20:15～21:15	4枚/回 (皆勤4P)	斎藤奈都子
K-31	身体スッキリ！ピラティス	慢性的な痛みや身体の不調を改善し、正しい身体の使い方を身に付けるクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各25人	水曜日 9:30～10:30	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
K-32	フィットネス・ヨガ	流れるような一連の動作で全身の機能性を高め、心と身体を整えていくクラス。		水曜日 10:45～11:45	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
K-33	身体機能改善エクササイズ	姿勢・機能不全などの改善をめざし身体のメンテナンスをおこなっていくクラス。		水曜日 13:15～14:15	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
K-34	フットケア&リラックス・ヨガ	フットケアで深層筋を緩め、ヨガで歪みを整え深層筋を鍛えていくクラス。		水曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	斧 純香
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15人	水曜日 19:00～20:00	4枚/回 (皆勤4P)	南川 友里
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)	南川 友里
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 25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25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	Re NEW からだケア&トレーニング	筋トシ・ストレッチ・身体ほぐし等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	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) 40人	金曜日 14:30～15:30	4枚/回 (皆勤4P)	渋谷百合子
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) 10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。	15歳以上 (中学生を除く) 各12人	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。	15歳以上 (中学生を除く) 各12人	火曜日 11:00～12:00 ※9:45～11:00	5枚/回 (皆勤5P)	小林 亜希
A-24				火曜日 14:30～15:30 ※13:15～14:30	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

■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	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	
		K-11 気功 太極拳① 9:30~ 10:30	A-21 初級者 卓球 9:45~ 10:45	K-21 シャイロ キネシス 9:30~ 10:30		K-31 スッキリ ピラティス 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② 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 フィットネス ヨーガ 10:45~ 11:45					
		M-13 いきいき 元気体操 13:15~ 14:15	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 身体機能改善 エクササイズ 13:15~ 14:15		K-43 いきいき フィットネス 13:15~ 14:15	→ Re NEW	K-53 からだケア トレーニング 13:15~ 14:15	
		K-14 バランス フィットネス 14:30~ 15:30	A-24 中級者 卓球 14:30~ 15:30	K-24 いきいき 美骨盤体操 14:30~ 15:30	A-34 中級者 卓球 14:30~ 15:30	K-34 フットケア ヨーガ 14:30~ 15:30		K-44 はじめて ピラティス 14:30~ 15:30	A-54 爽やかコンピ エアロ 14:30~ 15:30		
							今期中止 キッズ 運動あそび 16:15~ 17:15				
							今期中止 キッズ トレーニング 17:00~ 18:00				
			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				
				M-28 スッキリ 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			
				M-29 美骨盤 エクササイズ 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			

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。

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。

■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

2023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	休館	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	大会	祝

5月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	祝	祝	祝	6
7	8	9	10	11	12	13
14	休館	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	大会			

6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	大会	大会	21	22	23	24
25	休館	27	28	29	30	

■「施設休館日」毎月第3月曜日（6月のみ第4月曜日）
■「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。