

2023年10月～12月[秋期] @横越総合体育館 [江南SC]プログラムガイド

受付開始 9月6日（水）午前9時00分より

**受講者
募集中!**
※先着順

Information

- 2023年7月1日（土）より、チケット制度が変更となりました。
- 「旧チケット」の取扱いについて
 - 旧チケットの販売は、2023年6月30日（金）をもって終了しました。
 - 旧チケットの有効期限は、2023年9月30日（土）となります。
 - 7月1日以降も、旧チケットに記載されている有効期限まで「旧チケット4枚」を「新チケット1枚」として利用できます。
 - 有効期限が切れた旧チケットは利用できません。また、買い取りは行いませんので、使い残しの無いように計画的にご使用ください。
 - 7月1日以降に、有効期限の残る旧チケットが3枚以下になった場合は、サンスポイントと交換します。（現金交換は不可）
- 「旧サンスカード」について
 - 7月1日以降に、保有ポイント数を引継ぎ、新カードに切り替えます。
- 「スクールの継続申込」について
 - 継続を希望される方は、スクール開始から2ヶ月目の末日までにスクール出席簿に記入してください。尚、期日までにクラスに一度も出席していない人の申込は無効とします。
- 会員カードホルダーのネックストラップを廃止します。
 - ネックストラップが不要な方は外してください。



[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]

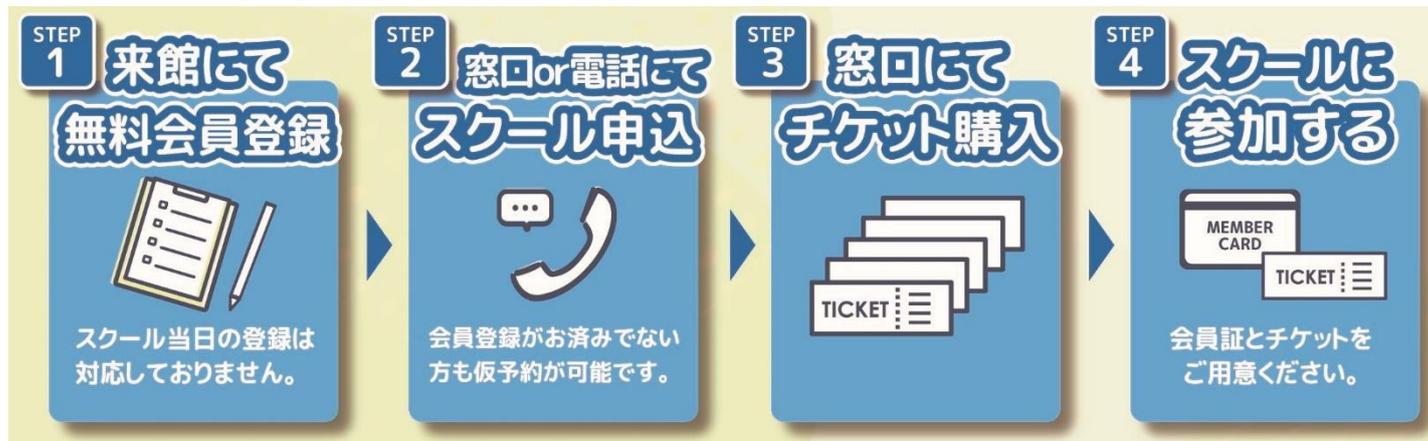
〒950-0218 新潟市江南区いぶき野1丁目1番1号
新潟市横越総合体育館

☎ 025-385-4477

SC運営：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」

詳細については、別紙「SCのご案内」をご覧ください。

参加のながれ



参加料金

- 全クラス → 参加時 チケット1枚 / 回
 ※ 全卓球クラスは、期の初回参加時に別途チケット2枚（教材等諸経費）が必要になります。

☰ SPOFIT チケット価格（税込み）

1枚	600円	11枚綴り	6,000円 (@540円)
----	------	-------	-------------------

THANKS [サンクス] ポイント

- スクール皆勤賞 → 1期 全7回 または全8回 3ポイント、全9回 または全10回 4ポイント
- その他キャンペーン等
- 10ポイントごとに「チケット2枚（1,200円相当）」と交換

プログラム

- 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
 マークは運動のできる室内履き マークは卓球ラケット
- 定員に満たない場合は、開始月の月末まで随時受付
- 次期継続希望者は、スクール開始から2ヶ月目の末日までにスクール出席簿に記入（期日までにクラスに一度も出席していない人の申込は無効）
- 参加している卓球クラスの、※マーク の時間帯で自主練習可能

☰ こども / 親子

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	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)(靴は母親のみ)	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	渋谷百合子
A-45 	日程:9月7日~10月26日まで(全8回) 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	住安 勉 長谷川佳小里
A-46 	日程:9月7日~10月26日まで(全8回) 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	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	飯沼 修


 おとな

NO	名称	ガイドライン	定員	曜日・時間	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	佐藤 敏春
K-12	気功太極拳②			月曜日 10:45~11:45	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	風間 航史
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) 25人	月曜日 14:30~15:30	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。	15歳以上 (中学生を除く) 23人	火曜日 9:30~10:30	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) 30人	火曜日 10:45~11:45	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30人	火曜日 13:15~14:15	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	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20人	火曜日 19:00~20:00	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	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) 30人	水曜日 9:30~10:30	斧 純香
K-32	いきいき！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。	中高齢者 30人	水曜日 10:45~11:45	斧 純香
K-33	ゆったりピラティス	姿勢矯正で慢性的な痛みや不調を改善し、正しい身体の使い方を学ぶクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各30人	水曜日 13:15~14:15	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	斧 純香
M-38	お腹シェイプアップ	お腹周りや下肢を中心に、しなやかな筋力づくりとシェイプアップをめざすクラス。	15歳以上 (中学生を除く) 各20人	水曜日 19:00~20:00	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ガクラス。		水曜日 20:15~21:15	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 30人	木曜日 13:15~14:15	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	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	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トレーニングクラス。		木曜日 20:15~21:15	飯沼 修
K-53	からだケア&トレーニング	筋トレ・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	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) 50人	金曜日 14:30~15:30	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	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	小林 亜希
A-23				火曜日 13:15~14:15 ※14:15~15:30	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	小林 亜希
A-24				火曜日 14:30~15:30 ※13:15~14:30	小林 亜希
A-34				水曜日 14:30~15:30 ※13:15~14:30	小林 亜希

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	
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。		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 いきいき 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 ゆったり ピラティス 13:15~ 14:15		K-43 いきいき フィットネス 13:15~ 14:15		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 爽やかコンビ エアロ 14:30~ 15:30		
							A-45 キッズ 運動あそび 16:15~ 17:15	← 10月26日で 今年度終了			
							A-46 キッズ トレーニング 17:00~ 18:00	← 10月26日で 今年度終了			
			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 お腹 シェイプ 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				

■ 定員に満たないクラスは、次期より変更になることがあります。

カレンダー

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	祝	10	11	12	13	14
15	休館	17	18	19	大会	21
22	23	24	25	26	大会	28
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	大会	祝	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	休館	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	休館	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	休館	休館
休館						

■ 「施設休館日」毎月第3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」クラス毎に異なります。別途、お問い合わせください。