



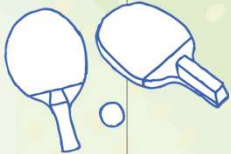


横越総合体育館

江南Sports Club

スクールプログラム

受講者
募集中!
※先着順

2024年1～3月 **冬期** 12/6(水)より新規受付スタート!

月		火		水		木		金	
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
	気功 太極拳① 9:30～ 10:30	初級者 卓球 9:45～ 10:45	ジャイロ キネシス 9:30～ 10:30		スッキリ ピラティス 9:30～ 10:30		赤ちゃん と産後ママ 10:00～ 11:00		
	気功 太極拳② 10:45～ 11:45	中級者 卓球 11:00～ 12:00	かんたん エアロ 10:45～ 11:45		いきいき ヨーガ 10:45～ 11:45				
	いきいき 元気体操 13:15～ 14:15	初級者 卓球 13:15～ 14:15	いきいき 体幹 13:15～ 14:15	初心者 入門卓球 13:15～ 14:15	ゆったり ピラティス 13:15～ 14:15		いきいき フィットネス 13:15～ 14:15		からだケア トレーニング 13:15～ 14:15
	バランス フィットネス 14:30～ 15:30	中級者 卓球 14:30～ 15:30	いきいき 美骨盤体操 14:30～ 15:30	中級者 卓球 14:30～ 15:30	フットケア ヨーガ 14:30～ 15:30		はじめて ピラティス 14:30～ 15:30	爽やか エアロ 14:30～ 15:30	
						キッズ 終 16:15～ 17:15			
		連携スクール バスケ ジュニア 17:15～ 18:45				キッズ 終 17:00～ 18:00			
						Jr. 体幹 トレーニング 17:45～ 18:45			
			スッキリ ピラティス 19:00～ 20:00		お腹 シェイプ 19:00～ 20:00		はじめて スタビ 19:00～ 20:00		
			美骨盤 エクササイズ 20:15～ 21:15		リラックス ヨーガ 20:15～ 21:15		スポーツ スタビ 20:15～ 21:15		

スクール参加方法

STEP

1

来館にて無料会員登録

ご本人様(未成年者は代筆)による申込み用紙のご記入が必要です。
※受講するスクール当日の登録は対応しておりません。



2

窓口or電話にてスクール申込

お手元に会員証をご用意ください。※会員登録がお済みでない方も仮予約が可能です。



3

チケット購入

欠席分の費用は不要

参加費は全クラス 1回1チケット

SPOFITチケット

1枚

600円(税込)

11枚綴り

6,000円(税込)

11枚綴りなら
1回分お得!



シェア
OK!



4

スクールに参加する!

持ち物:会員カード、SPOFITチケット、運動のできる服装、タオル、
水分補給用飲料(フタのできるもの)、マークのあるクラスは運動のできる室内履き

卓球クラス受講の方

- ・期の初回参加時に別途チケット2枚(教材費等諸経費)が必要となります。
- ・ラケット購入前の方はレンタルあり!
- ・参加している卓球クラスの※マークの時間帯で自主練習が可能!



ボーナス!

皆勤
すると...

皆勤で「THANKSポイント」が貯まる!

「Thanksポイント」とは...

スクール参加の皆勤賞、その他キャンペーンで貯まるポイント。

10ポイントごとに SPOFITチケット2枚(1,200円相当)と交換できます!

「Thanksポイント」の貯め方

皆勤賞の場合:

1期が全7回または全8回の場合: **3ポイント** / 全9回または全10回の場合: **4ポイント**



続けたい
人は...

継続受講の手続きも簡単!

続けて受講したい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。

※期日までにクラスに一度も出席していない人の申込みは無効となります。

※期間内に申込みができなかった場合や別のクラスを受講する場合は、STEP2と同様に
窓口or電話にてお申込みください。



分類	名称	強度	曜日	開始時刻	対象	内容	担当	定員
こども	赤ちゃんと産後ママの！ エクササイズ 	★★★ ★	木	10:00	生後 3~12 ヶ月	赤ちゃん …ふれあい遊び / 神経系の発達 ママ …シェイプアップ / リズムエクササイズ / ストレッチ	渋谷 百合子	10組
	今期終了 キッズ運動あそび 	★★★	木	16:15	5歳 ~ 小1	運動不足解消 / 身体能力向上 / 走り方 / ボール / コーディネーショントレーニング	住安 魁	30
	今期終了 キッズトレーニング 	★★★	木	17:00	小1 ~ 小3	運動不足解消 / 身体能力向上 / 走り方 / ボール / コーディネーショントレーニング	住安 魁	30
	Jr. 体幹&コーディネーション トレーニング 	★★★ ★	木	17:45	小3 ~ 中学生	身体能力向上 / スポーツ・成長障害予防 / コーディネーショントレーニング / 体幹	飯沼 修	30
フィットネス	いきいき！足腰元気体操	★	月	13:15	高齢者	椅子 / ヨガマット / 認知症予防 / 脳トレ / 筋トレ / ほぐし / 身体機能維持・改善	風間 航史	20
	かんたん！ バランスフィットネス	★★★	月	14:30	15 歳以上	バランス能力向上 / 姿勢 / ストレッチ / 筋力づくり / ほぐし / ストレッチボール	風間 航史	25
	ジャイロキネシス	★	火	9:30	15 歳以上	椅子 / ヨガマット / 姿勢 / ストレッチ / 呼吸 / 健康維持 / 血流改善 / リフレッシュ	樋口 千鶴	23
	かんたん！エアロビクス 	★★★	火	10:45	15 歳以上	健康維持・増進 / 代謝向上 / ジャンプ動作なし / リフレッシュ	樋口 千鶴	30
	いきいき！美・骨盤体操	★★	火	14:30	中高 齢者	ストレッチ / 身体の歪み改善 / ほぐし / ストレッチボール	齋藤 奈都子	30
	美・骨盤エクササイズ	★★	火	20:15	15 歳以上	ストレッチ / 身体の歪み改善 / ほぐし / ストレッチボール	齋藤 奈都子	20
	いきいき！ フィットネス・ヨーガ	★★★	水	10:45	中高 齢者	流れるような動作 / 心肺機能向上 / 柔軟性 / 自律神経 / 心を整える	斧 純香	30
	いきいき 健康フィットネス 	★★★	木	13:15	中高 齢者	ストレッチ / 自重トレーニング / ストレッチボール / 慢性的な痛みの予防・改善	齋藤 奈都子	30
	からだケア & トレーニング	★★★ ★	金	13:15	15 歳以上	筋力アップ / 代謝アップ / ストレッチ / 自重トレーニング / 身体ほぐし	渋谷 百合子	30
	爽やか コンビネーションエアロ 	★★★ ★★	金	14:30	15 歳以上	有酸素運動 / 代謝アップ / 筋力向上 / コンビネーション	渋谷 百合子	50
体幹／姿勢	いきいき！ 体幹エクササイズ	★★★	火	13:15	中高 齢者	筋力アップ / ストレッチ / 慢性的な痛みの予防 / バランス能力向上	齋藤 奈都子	30
	身体スッキリ！ピラティス	★★★ ★	火	19:00	15 歳以上	身体の動作改善 / 慢性的な痛みの予防・改善 / 代謝アップ	齋藤 奈都子	20
	身体スッキリ！ピラティス	★★★ ★	水	9:30	15 歳以上	慢性的な痛みの予防・改善 / 身体の不調改善 / 身体の使い方 / ピラティスリング	斧 純香	30
	ゆったりピラティス	★★★	水	13:15	15 歳以上	姿勢改善 / 身体の不調予防 / 筋膜ほぐし / 全身 / ストレッチボール / ピラティスリング	斧 純香	30
	フットケア & リラックスヨーガ	★★	水	14:30	15 歳以上	セルフケア / 内臓を整える / 自律神経 / 心と身体を整える	斧 純香	30
	お腹シェイプアップ	★★★	水	19:00	15 歳以上	お腹周り / 筋力づくり / 柔軟性 / 腰痛予防 / 身体の不調予防 / 呼吸 / しなやかさ	南川 友里	20
	リラックス・ヨーガ	★★	水	20:15	15 歳以上	呼吸 / 柔軟性 / 自律神経 / ストレス緩和	南川 友里	20
	はじめての！ピラティス	★★★	木	14:30	15 歳以上	基本 / 慢性的な痛みの予防・改善 / 身体の動作改善	齋藤 奈都子	30
	はじめての！ スタビライゼーション	★★★ ★	木	19:00	15 歳以上	インナーマッスル / 筋力アップ / 姿勢改善 / 筋膜ほぐし / ストレッチボール	飯沼 修	30
	スポーツ愛好者！ スタビライゼーション	★★★ ★★	木	20:15	15 歳以上	インナーマッスル / 強度高め / 筋膜ほぐし / スポーツ障害予防 / ストレッチボール	飯沼 修	30

分類	名称	強度	曜日	開始時刻	対象	内容	担当	定員
スキル	気功太極拳①	★★	月	9:30	15歳以上	楊名時二十四式 / 基礎 / 健康維持・増進 / 足腰 / 呼吸 / 転倒予防	佐藤敏春	30
	気功太極拳②	★★	月	10:45	15歳以上	楊名時二十四式 / 基礎 / 健康維持・増進 / 足腰 / 呼吸 / 転倒予防	佐藤敏春	30
	初級者卓球	★★★★	火	9:45	15歳以上	基礎 / フォア / バック / ツッツキ / ドライブ ※ 自主練習可能 (10:45~12:00)	小林亜希	12
	中級者卓球	★★★★	火	11:00	15歳以上	応用 / 実践練習 / レベルアップ ※ 自主練習可能 (9:45~11:00)	小林亜希	12
	初級者卓球	★★★★	火	13:15	15歳以上	基礎 / フォア / バック / ツッツキ / ドライブ ※ 自主練習可能 (14:15~15:30)	小林亜希	12
	中級者卓球	★★★★	火	14:30	15歳以上	応用 / 実践練習 / レベルアップ ※ 自主練習可能 (13:15~14:30)	小林亜希	12
	初心者入門卓球	★★★★	水	13:15	15歳以上	初心者向け / ラケットの握り方 / フォア / バック ※ 自主練習可能 (14:15~15:30)	小林亜希	10
	中級者卓球	★★★★	水	14:30	15歳以上	応用 / 実践練習 / レベルアップ ※ 自主練習可能 (13:15~14:30)	小林亜希	12

連携スクールの詳細は別途お問い合わせください。

スクール カレンダー

2024年 / 1月						
日	月	火	水	木	金	土
	休館	休館	休館	4	5	6
7	※祝	9	10	11	12	13
14	休館	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	大会	27
28	29	30	31			

※ 8日は祝日開催

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	祝	13	14	15	16	17
18	休館	20	21	22	祝	24
25	26	27	28	29		

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
17	休館	19	祝	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

- 「施設休館日」 毎月第3月曜日（第3月曜日が祝日の場合は翌平日）
- 「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。

江南SCからののお知らせ

- プログラムガイドをリニューアルしました！

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 TEL: 025-385-4477



TEAM SPOFIT NIIGATA
チームSPOFIT新潟

指定管理者：
横越総合体育館運営グループ



HP



ブログ