

気持ちよく！楽しく！からだを動かそう♪ 令和3年度運動教室

各回参加
OK！

①美健ウォーキング教室

姿勢と代謝を改善して美しく健康的なウォーキングができる体を目指します。

②からだ・こころキレイヨガ教室

ヨガで体を動かして体と心をリフレッシュします。

③ダンスでフィットネス教室

音楽に合わせて楽しく気持ちよく運動して体を鍛え・整え・若返りを図ります。



講師の紹介

①ウォーキング教室



山田 彩乃 先生

地域活性化ガールズ集団Lily&Marry'S*代表
2015ミス・アース・ジャパン(日本代表)

②ヨガ教室



福間 こづえ 先生

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

③フィットネス教室



田村 利恵子 先生

フィットネスインストラクター(JAFA等)
スポーツプログラマー等

開催日	各教室毎月1回 ※詳しい日程は裏面をご覧ください
時間	10:30～11:30の60分間 (受付10:00～)
対象と定員	18歳以上の興味のある方、毎回20人まで
料金	毎回550円
場所	フィットネスホール (新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター)



公益財団法人新潟県スポーツ協会

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

☎ 025-287-8806

🌐 <http://www.ken-supo.jp>

休館日：毎週月曜（祝日を除く） 営業時間：9:00～17:00（夜間営業日は21:00まで）

お申込み

次のいずれかの方法でお申し込みください。

参加日について、毎回で参加予定の方は「毎回」を選んでください。不定期で参加予定の方は「不定期」を選び、初回の参加日をお知らせください。※その都度や途中からの参加も可能です。

(1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>)

「県民講座」又は「講座・研修会・イベント」のページに示した手順に従ってお申し込みください。

(2) センター受付

下の参加申込欄の太線枠を記入の上、センター受付へ提出ください。

(3) 電話 (025-287-8806 営業時間内)

下の参加申込欄の太線枠の内容をお伝えください。

その他

- ◆車でお越しの際はスポーツ公園駐車場P1をご利用ください。
- ◆体調がすぐれない等のコロナウイルス感染が疑われる場合はその日の参加を控えてください。
- ◆タオルと飲み物、上履きシューズを持参し、運動する服装でお越しください。
- ◆開始前に体調等を確認しますので、開始時刻の15分前頃にお越しください。
- ◆入館時は体温計測とマスク着用をお願いします。
- ◆受付前の自動券売機で講座料金を毎回お支払いください(券は受付へ提出)。
- ◆今後の社会状況等により、日程や定員等を変更する場合があります。

【参加申込欄】

受付日： 月 日

ふりがな		性別	男 女
氏名		年齢	歳
住所			
緊急連絡先	携帯など必ず連絡が取れる電話番号		

①美健ウォーキング教室 第1水曜日開催 (開催日が祝日等で重なった場合は他の週に開催)

開催日	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
	日	7	12	2	7	4	1	6	10	1	5	2	2
参加日	毎回 ・ 不定期 (初回参加日 月 日)												

②からだ・こころキレイヨガ教室 第2火曜日開催 (開催日が祝日等で重なった場合は他の週に開催)

開催日	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
	日	13	11	8	13	3	14	12	9	14	11	8	8
参加日	毎回 ・ 不定期 (初回参加日 月 日)												

③ダンスでフィットネス教室 第4火曜日開催 (開催日が祝日等で重なった場合は他の週に開催)

開催日	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
	日	27	25	22	27	24	28	26	30	21	25	22	22
参加日	毎回 ・ 不定期 (初回参加日 月 日)												

令和3年度 健康・スポーツ県民講座 実施要項

- 1 講座名 令和3年度運動教室
 - ①美健ウォーキング教室
姿勢と代謝を改善して美しく健康的なウォーキングができる体を目指します。
 - ②からだ・こころキレイヨガ教室
ヨガで体を動かして体と心をリフレッシュします。
 - ③ダンスでフィットネス教室
音楽に合わせて楽しく気持ちよく運動して体を鍛え、整え、若返りを図ります。
- 2 講師
 - ①山田 彩乃（やまだ あやの）
地域活性化ガールズ集団 Lily&Marry'S*代表（地域活性化モデル）
 - ②福間 こづえ（ふくま こづえ）
日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
 - ③田村 利恵子（たむら りえこ）
フィットネスインストラクター（JAF A 等）、スポーツプログラマー他
- 3 日時 令和3年4月～令和4年3月 10時30分～11時30分（受付 10時00分から）
 - ①美健ウォーキング教室：第1水曜日
 - ②からだ・こころキレイヨガ教室：第2火曜日
 - ③ダンスでフィットネス教室：第4火曜日※開催日が祝日やイベント等で重なった場合は、他の週に開催します。
- 4 会場 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター フィットネスホール
〒950-0933 新潟市中央区清五郎 67 番地 12 デンカビッグスワンスタジアム内
- 5 主催 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
指定管理者 公益財団法人新潟県スポーツ協会
- 6 参加対象 18歳以上の興味のある方
- 7 定員 20名
- 8 参加料金 550円（当日券売機での支払い）
- 9 申込方法 (1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>) の「県民講座」又は「講座・研修会・イベント」のページに記した手順に従ってお申し込みください。
(2) 提出：募集案内の参加申込欄に記入の上、センター受付へ提出ください。
(3) 電話（025-287-8806 営業時間内）
- 10 その他 (1) 車でお越しの際はスポーツ公園駐車場 P1 をご利用ください。
(2) 体調がすぐれない等のコロナウイルス感染が疑われる場合はその日の参加を控えてください。
(3) タオルと飲み物、上履きシューズを持参し、運動する服装でお越しください。
(4) 開始前に体調等を確認しますので、開始時刻の15分前頃にお越しください。
(5) 入館時は体温計測とマスク着用をお願いします。
(6) 今後の社会状況等により、日程や定員等を変更する場合があります。