

# 令和5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ダンス教室



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 (受付10:00~)
対象と定員	18歳以上の興味のある方、毎回30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>)

「講座・研修会・イベント」の「令和5年度運動教室を開催いたします」ページの一番下にある「利用申込はこちら」ボタンから、必要事項を入力し、「内容」欄には参加希望の教室名と参加日（「毎回」又は「不定期」）を入力してください。

## (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又はP3をご利用ください。
- ◆体調不良の場合は、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。
- ◆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）。
- ◆入館及び利用時は、当方の感染対策の方針に従ってください。
- ◆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	5	10	7	5	2	6	4	1	6	10	7	6
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	11	9	13	11	1	12	10	7	12	9	13	12
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	25	23	27	25	22	26	24	28	19	23	27	26
参加日	毎回 ・ 不定期（初回参加日 月 日）												

## 令和5年度 健康・スポーツ県民講座 実施要項

- 1 講座名 令和5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5年4月～令和6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 30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「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、県スポーツ公園駐車場 P1 又は P3 をご利用ください。  
(2) 体調不良の場合は、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) 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）。  
(6) 入館及び利用時は、当方の感染対策の方針に従ってください。  
(7) 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。