

令和6年度運動教室

各回参加
OK!

第1水曜日 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。



山田 彩乃 先生

リリマリプロダクション代表
2015ミス・アース・ジャパン(日本代表)



第2火曜日 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。



福間 こづえ 先生

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士



第4火曜日 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。



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



時間 10:30~11:30 (受付10:00~)
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

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6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) センター受付へ提出

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）

この書類下に示す参加申込欄の太線枠の内容をお伝えください。

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

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。
- ◆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。
- ◆開始前に血圧等の体調を確認しますので、早目にお越しください。
- ◆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）。
- ◆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	3	1	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5
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	9	7	11	9	6	10	8	12	10	14	18	11
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	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25
参加日	毎回 ・ 不定期（初回参加日 月 日）												

令和6年度 健康・スポーツ県民講座 実施要項

- 1 講座名 令和6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）
リリマリプロダクション代表
 - 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6年4月～令和7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) 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。
(3) 開始前に血圧等の体調を確認しますので、早目にお越しください。
(4) 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）。
(5) 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。