

令和7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660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、**通年の申し込みになります。**欠席される場合のみ、事前に連絡お願い致します。
※途中から申し込みをされた場合は翌月からの参加になります。

(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7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を入力してください。

(2) センター受付へ提出

申込用紙（センターに設置）に記入し、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20:00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。
- ◆**駐車規制がかかる場合には、事前に駐車証をお渡しします。**
- ◆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。
- ◆**開始前に体調チェック（痛み、血圧等）をしますので、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。

開催日程

申込日以降の通年参加となります。単発参加希望の方はお申し出ください。
また欠席の場合、お手数ですが早めに連絡をお願いします。（キャンセル待ちの方のため）

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	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4

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	8	13	10	8	5	9	14	11	9	13	10	10

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	22	27	24	22	26	30	28	25	23	27	24	24