

# 令和8年度 運動教室

単発受講  
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)

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8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	8	13	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3

## 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	14	12	9	14	4	8	13	10	8	12	9	9

## 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	28	26	23	28	25	29	27	24	22	26	16	23