

# 2025年度 第4期 スポーツ教室のご案内

## 教室参加者のみなさまへ

- ・体育館の利用料200円(小中学生100円)が毎回必要です。回数券・期間券をお持ちの方は受付にご提出下さい。
- ・貴重品の管理は各自でお願いします。
- ・スポーツ安全保険の加入ができます。(教室のみ適用で2026年3月31日まで)申込みは総合体育館受付へ
- ・幼児の同伴はできません。
- ・ご意見・ご質問がございましたらお気軽に指導員・職員までお問い合わせください。

柏崎市総合体育館 Tel 21-3751

曜	時 間	教 室 名	指導員	1月					2月					3月					受講料
月	9:45~10:45	健康維持エクササイズ	星 野	<b>中止</b>															4,000円
	11:00~12:00	かんたんステップ	山 崎	5	-	19	26		2	9	16	-		2	9	-	23	30	
	10:30~11:30	体幹(コア)運動	今井(礼)	5	-	19	26		2	9	16	-		2	9	16	23	-	
	18:45~19:45	チャレンジステップ	山 崎	5	-	19	26		2	9	16	-		2	9	-	23	30	
	19:30~20:15	楽しくフラダンス	滝 沢	5	-	19	26		2	9	16	-		2	9	16	23	-	
	20:20~21:05	楽しくタヒチアンダンス		5	-	19	26		2	9	16	-		2	9	16	23	-	
	20:00~21:00	かんたんエアロ	桑 田	-	-	19	26		2	9	16	-		2	9	16	23	30	
火	9:50~10:50	エンジョイエアロ	山 崎	6	13	-	27		3	10	-	24		3	10	-	24	31	4,000円
	11:00~12:00	かんたんヨガ	山 崎	6	13	-	27		3	10	-	24		3	10	-	24	31	
	13:30~14:30	ゆっくりエアロ	小 山	6	13	-	27		3	10	-	24		3	10	-	24	31	
	18:30~19:30	ZUMBA®(ズンバ) ①	今井(亜)	6	13	-	27		3	10	-	24		3	10	-	24	31	
	20:00~21:00	ZUMBA®(ズンバ) ②		6	13	-	27		3	10	-	24		3	10	-	24	31	
水	9:50~10:50	ヨガ(午前)	杉 浦	7	14	21	28		4	-	-	25		4	11	18	25		4,000円
	11:00~12:00	ZUMBA®(ズンバ)		7	14	21	28		4	-	-	25		4	11	18	25		
	13:30~14:30	ゆっくりステップ	山 崎	7	14	21	28		4	-	-	25		4	11	18	25		
	19:00~20:00	リラックスヨガ	小 山	7	14	21	28		4	-	18	25		4	11	18	-		
	20:10~21:10	脂肪燃焼エアロ	山 崎	7	14	21	28		4	-	18	25		4	11	18	-		
木	9:45~10:45	てくてくステップ	今井(礼)	-	8	15	22	-	5	12	19	26		5	12	19	-		4,000円
	11:00~12:00	体幹(コア)運動	今井(礼)	-	8	15	22	-	5	12	19	26		5	12	19	-		
	13:30~15:00	太極拳(午後)	中 村	-	8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	-	-		
	20:00~21:00	やさしいヨガ(初級)	桑 田	-	8	15	22	29	5	-	19	26		5	12	19	-		
金	9:40~10:40	そふとエアロ	山 崎	-	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	-	-		4,000円
	11:00~12:00	姿勢改善ピラティス	今井(亜)	-	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	-	-		
	13:30~14:30	シェイプアップエアロ	小 山	-	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	-	-		
	20:00~21:00	ステップエクササイズ	星 野	<b>中止</b>															
土	19:00~20:00	ジュニアヒップホップ(初級)	KANABUN	-	10	17	24	31	7	14	-	28		7	14	-	28		4,000円

金	10:00~11:30	シニアスポーツ		-	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	-	-		4,000円
---	-------------	---------	--	---	---	----	----	----	---	----	----	----	--	---	----	---	---	--	--------

月	10:00~12:00	ラージ卓球	藤 井	5	-	19	26		2	9	16	-		2	9	16	23	-	7,500円
水			田 辺	7	14	21	28		4	-	-	25		4	11	18	-		6,750円