

2026年度 第1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240円(小中学生120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2027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	4月				5月				6月				受講料	
月	9:45~10:45	体幹(コア)運動	今井(礼)	6	13	20	27	-	11	18	25	1	8	15	-	-	4,500円
	11:00~12:00	かんたんステップ	山崎	-	13	20	27	-	11	18	25	1	8	15	22	-	
	13:30~14:30	体調改善コンディショニング	西巻	-	13	20	27	-	11	18	25	1	8	15	22	-	
	18:45~19:45	チャレンジステップ	山崎	-	13	20	27	-	11	18	25	1	8	15	22	-	
	19:30~20:15	楽しくフラダンス	滝沢	6	13	-	27	-	11	18	25	1	8	-	22	29	
	20:20~21:05	楽しくタヒチアンダンス		6	13	-	27	-	11	18	25	1	8	-	22	29	
	20:00~21:00	かんたんエアロ	桑田	6	13	20	-	-	11	18	25	1	8	-	22	29	
火	9:50~10:50	エンジョイエアロ	山崎	7	14	-	28	-	12	-	26	2	9	-	23	30	4,050円
	11:00~12:00	かんたんヨガ	山崎	7	14	-	28	-	12	-	26	2	9	-	23	30	
	13:30~14:30	ゆっくりエアロ	小山	7	14	-	28	-	12	-	26	2	9	-	23	30	
	18:30~19:30	ZUMBA®(ズンバ) ①	今井(亜)	7	14	-	28	-	12	-	26	2	9	-	23	30	
	20:00~21:00	ZUMBA®(ズンバ) ②		7	14	-	28	-	12	-	26	2	9	-	23	30	
	19:00~20:00	ジュニアヒップホップ(初級)	KANABUN	7	14	-	28	-	12	-	26	2	9	-	23	30	
水	9:50~10:50	ヨガ(午前)	杉浦	1	8	15	22	-	-	13	20	27	3	-	17	24	4,500円
	11:00~12:00	ZUMBA®(ズンバ)		1	8	15	22	-	-	13	20	27	3	-	17	24	
	19:00~20:00	リラックスヨガ	小山	-	8	15	22	-	-	13	20	27	3	10	17	24	
	20:10~21:10	脂肪燃焼エアロ	山崎	-	8	15	22	-	-	13	20	27	3	10	17	24	
木	9:45~10:45	てくてくステップ	今井(礼)	2	9	16	-	30	-	14	21	28	4	11	18	-	4,500円
	11:00~12:00	体幹(コア)運動	今井(礼)	2	9	16	-	30	-	14	21	28	4	11	18	-	
	20:00~21:00	やさしいヨガ(初級)	桑田	-	9	16	23	-	7	14	21	28	4	11	18	-	
金	9:40~10:40	そふとエアロ	山崎	3	10	17	-	1	8	15	22	-	5	-	19	26	4,500円
	11:00~12:00	姿勢改善ピラティス	今井(亜)	3	10	17	-	1	8	15	22	-	5	-	19	26	
	13:30~14:30	シェイプアップエアロ	小山	3	10	17	-	1	8	15	22	-	5	-	19	26	
金	10:00~11:30	シニアスポーツ		3	10	17	-	-	8	15	22	-	-	12	19	26	4,050円
月	10:00~12:00	ラージ卓球	藤井	6	13	20	27	-	11	18	25	1	8	15	-	8,000円	
水			田辺	1	8	15	22	-	-	13	-	27	3	-	-	5,600円	