

平成26年度 白根カルチャーセンター スポーツ教室

テニス教室

※入場料込み

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込方法	決定方法																																																																
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩																																																																									
1	初心者テニス	春	5/12	19	26	6/2	9	/				月	10:00~ 11:40	テニス ステーション 新潟	15歳以上 (中学生除く)	各10名	4,000円	テニスを始めてトライする片に、ラケットの握り方からテニスの基本を丁寧に指導します。	電話か窓口	先着順																																																																	
		秋	8/25	9/1	8	22	29																																																																														
2	ステップテニス	春	5/15	22	29	6/5	12														/				木	10:00~ 11:40	テニス ステーション 新潟	15歳以上 (中学生除く)	各10名	5,000円	初心者テニス教室よりワンランク上の教室です。楽しくラリーを続けたりゲームができるよう指導します。	電話か窓口	先着順																																																				
		秋	8/28	9/4	11	18	25																																																																														
3	屋内初心者テニス	冬	2/9	23	3/2	9	23																											/				月	10:00~ 11:40	テニス ステーション 新潟	15歳以上 (中学生除く)	各10名	5,000円	初心者テニス同様※館内会場	電話か窓口	先着順																																							
4	屋内ステップテニス	冬	2/12	19	26	3/5	12																																								/				木	10:00~ 11:40	テニス ステーション 新潟	15歳以上 (中学生除く)	各10名	5,000円	ステップテニス同様※館内会場	電話か窓口	先着順																										
		春	5/12	19	26	6/2	9																																																					/				月	10:00~ 11:40	テニス ステーション 新潟	15歳以上 (中学生除く)	各10名	4,000円	テニスを始めてトライする片に、ラケットの握り方からテニスの基本を丁寧に指導します。	電話か窓口	先着順													
		秋	8/25	9/1	8	22	29																																																																		/				木	10:00~ 11:40	テニス ステーション 新潟	15歳以上 (中学生除く)	各10名	5,000円	初心者テニス教室よりワンランク上の教室です。楽しくラリーを続けたりゲームができるよう指導します。	電話か窓口	先着順
		春	5/15	22	29	6/5	12	/				月	10:00~ 11:40	テニス ステーション 新潟	15歳以上 (中学生除く)	各10名	5,000円	初心者テニス同様※館内会場	電話か窓口	先着順																																																																	
		秋	8/28	9/4	11	18	25																																																																														

午前教室

※他に入場料が必要

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込方法	決定方法	
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩										
5	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4/8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24	火	10:00~ 11:30	結城 智美	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,500円	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得します。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選	
		夏	7/1	8	15	29	8/5	19	26	9/2	9	30										
		秋	10/14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	16										
		冬	1/13	20	27	2/3	10	17	24	3/3	10	17										
6	ボディメイク フィットネス	春	4/9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	18	水	10:00~ 10:45	中川 克也	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円 1回参加券 300円	基礎体力向上を目的とした体づくりのためのフィットネス運動。リズム運動、チューブ・ダンベルエクササイズ等を行います。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選	
		夏	7/9	16	23	30	8/6	20	27	9/3	10	17										
		秋	10/8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10										
		冬	1/7	14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18										
7	ボクシング エクササイズ	春	4/9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	18	水	11:00~ 11:45	中川 克也	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円 1回参加券 300円	音楽に合わせて、格闘技の動作を取り入れた有酸素運動を行い、運動不足、ストレス発散に最適なプログラムです。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選	
		夏	7/9	16	23	30	8/6	20	27	9/3	10	17										
		秋	10/8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10										
		冬	1/7	14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18										
8	ストレッチヨガ (午前)	春	4/10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/12	19	木	10:00~ 10:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円 1回参加券 300円	ヨガとストレッチを組み合わせるエクササイズ。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選	
		夏	7/10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	11	18										
		秋	10/9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11										
		冬	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12										
9	エアロビクス & 骨盤ダンス (午前)	春	4/10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/12	19	木	11:00~ 11:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円 1回参加券 300円	音楽に合わせて楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウェストを引き締めます。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選	
		夏	7/10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	11	18										
		秋	10/9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11										
		冬	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12										
10	初心者太極拳	前	4/18	25	5/2	9	16	23	30	6/13	20	27	金	10:00~ 11:30	久住 正也	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円	基本技術の習得を目指します。	電話か窓口	先着順	
		後	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12										
		後	10/17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	19										
11	初心者太極拳 無料体験会	春	4/11	/										金	10:00~ 11:30	久住 正也	15歳以上 (中学生除く)	各50名	なし ※入場料 不要	初心者太極拳の無料体験会です。	電話か窓口	先着順
		秋	10/3																			

午後教室

※他に入場料が必要

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込方法	決定方法			
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩												
12	フラダンス	春	4/14	28	5/12	26	6/2	23	6/30			月	13:30~ 14:30	橋本 優子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	1,400円 1,600円 1,400円 1,600円	フラの入門クラスです。年齢や体型に関係なく無理なく楽しめます。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選				
		夏	7/7	14	28	8/4	25	9/1	8	22														
		秋	9/29	10/6	27	11/10	12/1	8	22															
		冬	1/26	2/2	9	23	3/2	9	23	30														
13	フラダンス 無料体験会	春	4/7	日程は月毎に設定(前月南区だより掲載、月4回)																				
14	中高齢者のための健康	春	4/10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/12	19	木	13:30~ 14:30	スタッフ	50歳以上	各50名	500円	筋力トレーニングやレクリエーションなどの、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。	電話か窓口	先着順			
		夏	7/10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	11	18												
		秋	10/9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11												
		冬	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12												
15	ベビーダンス	春	5/16	23	30	日程は月毎に設定(前月南区だより掲載、月4回)										金	13:30~ 15:00	千原 由佳	幼児と保護者(首が座るところから1歳半くらいまで)	各20組	3,000円 入場料込み	赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッチ、触れ合い等のスキンシップを行います。	電話か窓口	先着順
		夏	7/4	11	18																			
		秋	9/12	19	26																			
		冬	12/5	12	19																			
16	みんなでヒップホップ	春	5/13	20	27	6/3	17	24	7/1	8	15	29	火	17:30~ 18:30	下田 奈津美	小学生以上	各50名	2,000円 500円	大人も子供もみんなで楽しむヒップホップダンスです。	電話か窓口	先着順			
		秋	8/5	19	26	9/2	9	30	10/7	14	21	28												
17	短期みんなでヒップホップ	冬	12/9	16	日程は月毎に設定(前月南区だより掲載、月4回)																			
18	みんなでヒップホップ無料体験会	春	4/15	日程は月毎に設定(前月南区だより掲載、月4回)																				
19	体力測定 & トレーニング入門	通年	日程は月毎に設定(前月南区だより掲載、月4回)										火	14:00~ 16:00	スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	各2組	なし	体力測定を実施して、初心者へのトレーニング講習を行います。	電話か窓口	先着順			
		4/	4/	4/	4/	5/	5/	5/	5/	6/	6/													
		6/	6/	7/	7/	7/	7/	8/	8/	8/	8/													
		9/	9/	9/	9/	10/	10/	10/	10/	11/	11/													
		11/	11/	12/	12/	12/	12/	1/	1/	1/	1/													

夜教室

※他に入場料が必要

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込方法	決定方法
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩									
20	ストレッチヨガ(夜)	春	4/8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24	火	19:00~ 19:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	ヨガとストレッチを組み合わせるエクササイズ。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選
		夏	7/1	8	15	29	8/5	19	26	9/2	9	30									
		秋	10/14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	16									
		冬	1/13	20	27	2/3	10	17	24	3/3	10	17									
21	エアロビクス & 骨盤ダンス(夜)	春	4/8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24	火	20:00~ 20:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	音楽に合わせて楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウェストを引き締めます。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選
		夏	7/1	8	15	29	8/5	19	26	9/2	9	30									
		秋	10/14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	16									
		冬	1/13	20	27	2/3	10	17	24	3/3	10	17									
22	骨盤エクササイズ	春	4/10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/12	19	木	19:00~ 19:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	骨盤がゆがみにくい身体づくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングを行います。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選
		夏	7/10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	11	18									
		秋	10/9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11									
		冬	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12									
23	太極舞(タイチダンス)	春	4/10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/12	19	木	20:00~ 20:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中華音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選
		夏	7/10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	11	18									
		秋	10/9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11									
		冬	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12									
24	バレトン	春	4/11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/13	20	金	19:00~ 19:45	榑谷 夏子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	バレエを取り入れたエクササイズ。筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選
		夏	7/11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19									
		秋	10/10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12									
		冬	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13									
25	ピラティス	春	4/11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/13	20	金	20:00~ 20:45	榑谷 夏子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	健康的でスリムになりたいという方に骨盤の歪みや体幹を意識したメニューを提供します。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選
		夏	7/11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19									
		秋	10/10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12									
		冬	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13									

イベント

No.	イベント名	日程	曜日	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込方法	決定方法
1	白根フルリレーマラソン	6/		9:00～ 15:00	小学4年生以上	30チーム	1人 1,500円	1チーム4～10名で、タスキを譲いで42.195kmのフルマラソンを走るレース。	未定	先着順
2	白根カルチャーセンター フロアカーリング大会	9/		9:00～ 16:00	小学4年生以上	50チーム (1チーム5人)	1チーム 1,000円 (大人) 500円 (小人)	南区で盛んなフロアカーリングによるチーム対抗戦。	未定	先着順

※ 新規もしくは一部変更