

全 18 教室 248 コマ

※他に入場料が必要(トラック使用の教室のみ)

| No. | 教室名 | 日程 | | | | | | | | | | | | 対象設定 | 曜日 | 時間 | 講師 | 回数 | 対象 | 定員 | 費用 (参加料) | 内容 | 申込 方法 | 会場 | | | | |
|-----|-------------------------------------|----|------|------|------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|--------|---------|---------|----|----|----|----|----|-----|-------------|--------------------|---------------------|-----|------------------------|---|-------|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ナイタージョギング | 春 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | (6/18) | (6/25) | | | | | | | | | 5 | ③ | 月 | 19:00-20:30 | 新潟市陸上競技協会 | 15歳以上(中学生除く) | 100 | 1,500円 | クラス別に指導を行います。初心者から上級者までお気軽にご参加ください。 | 第1ラック | |
| | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 10/1 | (10/15) | (10/22) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| 2 | レディースジョギング | 春 | 5/1 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | (6/26) | (7/3) | | | | | | 8 | ③ | 火 | 10:00-11:30 | 職員 | 15歳以上の女性(中学生除く) | 20 | 2,400円 | 女性のみクラスです。20分以上ジョギングできる方が対象となります。 | 第1ラック | |
| | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | 9/4 | 9/11 | 10/2 | (10/16) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| 3 | いきいきウォーキング シニア割引対象外 | 春 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | (6/19) | (6/26) | | | | | | | | | 5 | ④⑤ | 火 | 13:30-14:30 | 職員 | 20分以上ウォーキングができる中高齢者 | 20 | 1,000円 | 日々のウォーキングに活かすための動きやりとともに足腰強化のトレーニングをおこないます。 | 第1ラック | |
| | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | 9/4 | 9/11 | 10/2 | (10/23) | (10/30) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| 4 | ナイトヨガ | 春 | 4/17 | 4/24 | 5/1 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/19 | 6/26 | (6/12) | (7/3) | | | | 10 | ③ | 火 | 19:00-20:00 | 小林サユリ | 15歳以上(中学生除く) | 20 | 5,000円 1回参加 750円 | 様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基礎を学びます。 | 第3ラック | |
| | | 夏 | 7/10 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/7 | (8/14) | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | (12/4) | (12/11) | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | (3/26) | | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| 5 | ヨガ | 春 | 4/18 | 4/25 | 5/2 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | (6/27) | (7/4) | | | | 10 | ③ | 水 | 10:00-11:00 | 小林サユリ | 15歳以上(中学生除く) | 20 | 5,000円 1回参加 750円 | 様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基礎を学びます。 | 第3ラック | |
| | | 夏 | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | (8/15) | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | (12/5) | (12/12) | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | 3/20 | (3/27) | | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| 6 | ステップアップジョギング | 春 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | (6/27) | (7/4) | | | | | | | | 6 | ③ | 水 | 19:00-20:30 | 許良 圭一 | 15歳以上(中学生除く) | 30 | 3,000円 | レースに参加経験があり、記録向上を狙いたい方向けのジョギング教室です。 | 第1ラック | |
| | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | 8/22 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | (10/17) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 |
| 7 | フラダンス セット料金導入対象 | 春 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | ③ | 木 | 9:45-10:45 | ハラウ オフィス 青木 幸志 | 15歳以上(中学生除く) | 20 | 4,000円 | 気軽に楽しく行います。全身の筋肉を使いますので、運動量もしっかり確保できます。 | 第3ラック | |
| | | 夏 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 8/2 | 8/9 | 8/16 | 9/6 | 9/13 | (9/20) | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| 8 | ヨガレッチ シニア割引対象 | 春 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | ③ | 木 | 11:15-12:15 | 小林 真弓 | 15歳以上(中学生除く) | 20 | 4,000円 | 柔軟性、ストレス解消、新陳代謝アップが期待できます。気持ちよくストレッチしましょう。 | 第3ラック | |
| | | 夏 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 8/2 | 8/9 | 8/16 | 9/6 | 9/13 | (9/20) | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| 9 | マラソングリッド | 春 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | (7/6) | (7/13) | | | | | | 8 | ③ | 金 | 19:00-20:30 | 職員 | 15歳以上(中学生以上) | 30 | 2,400円 | マラソンにエンジョイを求めている初心者向けのクラスです。マラソン完走を目標に取組めます。 | 第1ラック | |
| | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 | 9/21 | 9/28 | 10/12 | 10/19 | (10/26) | (11/2) | | | | | | 8 | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| 10 | マラソングリッド オフシーズンVer. (午前) | 春 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | ③ | 火 | 10:00-11:30 | 職員 | 15歳以上(中学生以上) | 20 | 2,400円 | ランニングにつながるからだづくりについての講義や室内でもできるトレーニング、それを活かしたトラックでの実践を行います。 | 第3ラック | |
| | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | (3/12) | (3/19) | | | | | | 8 | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| 11 | マラソングリッド オフシーズンVer. (夜) | 春 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | ③ | 金 | 19:00-20:30 | 職員 | 15歳以上(中学生以上) | 20 | 2,400円 | ランニングにつながるからだづくりについての講義や室内でもできるトレーニング、それを活かしたトラックでの実践を行います。 | 第3ラック | |
| | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | (3/15) | (3/22) | | | | | | 8 | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| 12 | ボクシングフィットネス | 春 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 7/5 | (7/12) | | | | | 10 | ③ | 木 | 19:30-20:30 | 大浦 優斗 | 15歳以上(中学生以上) | 20 | 5,000円 1回参加 750円 | 音楽に合わせてべんずります。日頃のストレス発散はおススメです。 | 第3ラック | |
| | | 夏 | 7/19 | 7/26 | 8/9 | 8/16 | 8/23 | (8/30) | (9/6) | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | 9/13 | 9/20 | 9/27 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | (11/29) | (12/6) | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | (3/28) | | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| 13 | ヨガリズムエクササイズ | 春 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 6/1 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | 7/6 | (7/13) | | | | | 10 | ③ | 金 | 10:00-11:00 | 小林サユリ | 15歳以上(中学生除く) | 20 | 5,000円 1回参加 750円 | からだのしなやかさ、柔軟性の向上を目指し、リズムを取り入れた動きで有酸素運動を行います。 | 第3ラック | |
| | | 夏 | 7/20 | 8/3 | 8/10 | 8/17 | 8/24 | (8/31) | (9/7) | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | 9/14 | 9/21 | 9/28 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | (12/7) | (12/14) | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | (3/29) | | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| 14 | 産後ママのルーシーダットン シニア割引対象外 | 春 | 8/3 | 8/10 | 8/17 | 8/24 | (8/31) | | | | | | | | | | | 4 | ⑤ | 金 | 14:30-15:15 | 皆川 純子 | 1歳未満の子を持つ産後ママ | 10組 | 2,000円 | 産後ママ向けのヨガエクササイズです。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。 | 第3ラック | |
| | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | (2/15) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 15 | かけっこ シニア割引対象外 | 春 | 4/7 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | ④ | 土 | 13:00-14:00 | 職員 | 走る事が苦手な1~4小学生 | 30 | 500円 | かけっこを通じて、楽しさを知ってもらいます。 | 第1ラック | |
| | | 夏 | 5/12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | 秋 | 9/22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | 冬 | 6/16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 16 | ボール投げ シニア割引対象外 | 春 | 4/7 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | ④ | 土 | 13:30-14:30 | 職員 | ボールを投げる事が苦手な1~4年生 | 20 | 500円 | ボールを投げつつ教えます。体を動かす楽しさを体感しましょう。 | 第1ラック | |
| | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | 秋 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 17 | 接骨院の先生による「身体の痛み」の解説と相談会 シニア割引対象外 | 春 | 5/15 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | ③ | 火 | 13:30-14:30 | 新潟県柔道整復師会 中村 公昭 | 15歳以上(中学生除く) | 10 | 500円 | 膝・腰などの痛みについて、産後形式で話し、痛みについての原因と対処方法を学びます。 | 第3ラック | |
| | | 夏 | 5/22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | 秋 | 9/18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | 冬 | 3/19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 18 | 体力測定&メニュー作成 | 春 | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | - | 水・木 | 13:30-15:00 | 職員 | 15歳以上(中学生以上) | 1名 | 無料 | 筋力・柔軟性・持久力などの測定を行い、5段階で評価しその結果から個人に合った運動プログラムの作成を行います※測定のみでも可能です。 | トレ | |
| | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | 秋 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |

【セット料金導入教室】

| セット料金① | セット教室 | 期 | セット料金 | 内容 | 備考 |
|--------|-----------------------------|------------------|--------|----|----|
| | No.7「フラダンス」とNo.8「ヨガレッチ」のセット | 春 夏 秋 冬 | 7,200円 | | |

【その他割引、賞状賞】

| 名称 | 対象 | 割引率 | 対象教室 | 備考 |
|--------|--------------|----------|--------|---------------|
| セット割引 | | 参加料10%割引 | 上記対象教室 | |
| シニア割引 | 65歳以上の方 | 参加料10%割引 | 上記対象教室 | 今年度65歳になる方も対象 |
| 障がい者割引 | 障がい者手帳をお持ちの方 | 参加料50%割引 | 全教室 | |

【イベント・大会】

| No. | 大会名 | 曜日 | 時間 | 参加資格 | 定員 | 費用 | 内容 | 申込 方法 | 会場 |
|-----|-----------------------|----|-------------|-----------------|-------|----------------------|----|----------|----|
| 1 | 2018ルールマラソンin新潟市陸上競技場 | 土 | 16:00~21:00 | 小学4年生以上 | 50チーム | 1,600円 | | | |
| 2 | RUNコン in 新潟市陸上競技場 | 日 | 13:30~15:30 | 20代~30代までの未婚の男女 | 20 | 男性:1,000円 女性:500円 | | | |

2018 リレーフルマラソン in 新潟市陸上競技場 開催要項 (案)

1. 目的 ランニングを通じた健康増進と自己への挑戦、地域の連帯感や活力の増進など、地域社会の活性化を目的として、仲間や親子と楽しく気軽に参加でき「スポーツの楽しさ」を味わうことができるイベントを開催する。
2. 主催 新潟市開発公社・新潟アルビレックスRC
3. 共催 新潟市陸上競技協会 (予定)
4. 後援 新潟市、新潟市教育委員会、公益財団法人新潟市体育協会 (いずれも予定)
5. 協賛 未定
6. 協力 公益社団法人 新潟県接骨師会 (予定)
7. 日時 平成 30 年 9 月 15 日 (土) 16:00~21:00 (予定)
8. 内容 1 周 400m のトラックをタスキリレーし、チームとして 42.195 km (105 周 + 195m) を完走する ※16:00 スタート 5 時間制限
周回およびタイムは専用チップで計測
9. 会場 新潟市陸上競技場 (新潟市中央区一番堀通町 3-1)
10. 参加資格 1 チーム 4 人から 10 人の自走できる小学 4 年生以上の健康な男女
※未成年者は保護者の同意が必要
※中学生以下の参加者は当日保護者の同伴が必要
11. 定員 50 チーム (1 チーム 4~10 名) ※先着順とし、定員になりしだい締切
12. 申込期間 平成 30 年 7 月中旬~8 月中旬
13. 参加料 1 人:1,600 円 (保険料含む)
14. 申込方法 専用申込用紙に必要事項を記入の上、参加料と一緒に陸上競技場へ申し込む
またはジック Z (<http://gicz.jp/>) から申し込み
15. 表彰
 - ・チーム賞 (1~6 位)・大会を盛り上げたチーム賞
 - ・レディース賞 (女性のみで構成されたチームの中で最も早くゴールしたチーム)・シニア賞 (全員 60 歳以上で構成されたチームの中で最も早くゴールしたチーム)・小学生混合チーム賞 (4 人以上の小学生と大人で構成されたチームの中で最も早くゴールしたチーム)・参加賞 ※いずれも予定
16. 問合せ 新潟市陸上競技場 (〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町 3 番地 1)
TEL 025 (266) 8111 FAX 025 (266) 8116
メール kyogijyo@niigata-kaikou.jp

2018 RUN コン in 新潟市陸上競技場 開催要項 (案)

1. 目的 ランニングを通じて、ランニング仲間との出会いや交流の場を提供する。
2. 主催 新潟市開発公社・新潟アルビレックスRC
3. 後援 新潟市、公益財団法人新潟市体育協会 (いずれも予定)
4. 日時 平成30年5月27日(日) (予定) 14:00~15:30
5. 内容 ジョギング教室の中でペアやチームでの動き作りを行い、ペース当てゲームなどで交流を図る。
6. 会場 新潟市陸上競技場 (新潟市中央区一番堀通町3-1)
7. 参加資格 15歳以上 (中学生を除く)
8. 定員 30名程度
※先着順とし、定員になり次第締切
9. 申込期間 平成30年4月中旬~5月下旬(予定)
10. 参加料 男性：1,000円 (保険料含む)
女性：500円 (保険料含む)
※別途入場料が必要
11. 申込方法 陸上競技場窓口もしくは電話にて申し込み
12. 問合せ 新潟市陸上競技場 (〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町3番地1)
TEL 025 (266) 8111 FAX 025 (266) 8116
メール kyogijyo@niigata-kaikou.jp

アルビレックス新潟×新潟アルビレックス RC

ランニングクリニック

- 名 称 アルビレックス新潟×新潟アルビレックス RC
ランニングクリニック
- 主 催 新潟市開発公社・新潟アルビレックス RC
社団法人日本プロサッカーリーグ・株式会社アルビレックス新潟
- 目 的 初心者から競技者まで、年齢や技能、興味や目的に応じて専門的な
アドバイスを提供し、健康づくりの一環としてランニングの普及にも
繋げていく。
Jリーグ百年構想「スポーツでもっと幸せな国へ」の実現に向けて、
幅広くたくさんの方にスポーツを楽しんでもらう環境を作り、より多くの
地域の方にスポーツのある心身ともに健康なライフスタイルを提供する。
- 事業内容 市民ランナー(初級～上級)へのランニング指導
健康づくり、初心者でも簡単に行えるランニング指導
- 期 間 平成 30 年 12 月 4 日 (火) ～平成 31 年 3 月 19 日 (火)
毎週火曜日 ※祝日・お正月は休み
- 時 間 19 時 00 分 ～ 20 時 30 分
- 会 場 新潟市陸上競技場
- 参加対象 中学生以上の一般市民ランナー、ランニングを始めてみようという方
- 定 員 30 名
- 講 師 (株)新潟アルビレックスランニングクラブ スタッフ
- 参加料 月額 5,400 円 (税込) 施設使用料含む
※月額制となりますので開催回数に関わらず参加料を徴収させていただきます。
- 持 ち 物 運動のできる服装、靴、飲み物、タオル、防寒対策、等
- 申込期限 開催日の 3 日前まで

■ 申込方法

下記のいずれかでお申込みください。

①電話でのお申込み

事務局にお電話をしていただき、

『氏名・生年月日・年齢・新学年・住所・電話番号』をお伝えください。

②メールでのお申込み

メールに『氏名・生年月日・年齢・新学年・住所・電話番号』を入力し事務局に送信してください。

■ 注意事項

①小雨の場合でも屋外で開催します。着替え等をご準備ください。

②安全管理に努めますが、事故または怪我に関しては保険の範囲内の対応とさせていただきます。その場での応急処置は致しますが、その後に関しては一切の責任を負いません。

③イベント開催中の肖像権（写真・ビデオ等）のすべてはイベント主催者に帰属するものとし、全てを報酬なしで使用する権利を主催者側に委ねることに同意します。

④参加者の送迎等で駐車を使用する場合は駐車券無料処理を行います。受付にお持ちください。

⑤ビデオカメラ・カメラ・タブレット端末・携帯電話等での動画撮影は禁止します。

<個人情報について>

申込書に記載された個人情報は本活動における参加者の管理、緊急時の連絡、案内の郵送や傷害保険加入、今後の情報ご案内などのために限り使用いたします。第三者に開示ならび上記目的以外での使用はいたしません。

事務局：新潟アルビレックスランニングクラブ

「ランニングクリニック」係

〒951-8131 新潟市中央区白山浦1丁目614-5 白山ビル7F

TEL▶▶025-201-7666

FAX▶▶025-201-7656

E-mail▶▶info@albirex-rc.com

URL▶▶http://www.albirex-rc.com