

2020年度

2019年度

全 14 教室 108 コマ

全 19 教室 217 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	期	日程												曜日	時間	講師	回数	対象	定員	費用 (参加料)	内容	募集方法	決定方法	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	5/11	5/18	6/1	6/8	(6/22)											4	15歳以上 (中学生除く)	100	1,200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。	プログラムガイド掲載・館内掲示	応募多数の場合抽選の可能性あり	第1回ラック室
夏																	4								
秋	8/31	9/14	9/28	10/12	(10/19)												6								
冬																	6								
2	マラソングリニック(午前)	春	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	6/2	(6/9)									6	15歳以上の方 (中学生除く)	30	1,800円※	女性のみのクラスです。 初心者からレース経験者まで幅広く役立つ練習をおこないます。	プログラムガイド掲載・館内掲示	応募多数の場合抽選の可能性あり	第3回ラック室
夏																	6								
秋	9/1	9/8	9/15	9/29	10/13	10/20	(10/27)										6								
冬																	6								
3	ヨガ&体幹・骨盤調整 エクササイズ	春	5/11	5/18	6/1	6/8	(6/22)											5	15歳以上 (中学生除く)	20	2,500円	ヨガを取り入れたエクササイズで体幹や骨盤を鍛え、しなやかな身体を作りましょう。	別送募集 館内掲示・HP等	定員になり次第締切	第3回会議室
夏																	5								
秋																	5								
冬																	5								
4	ステップアップジョギング	春	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	(6/24)									6	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。	別送募集 館内掲示・HP等	定員になり次第締切	第1回ラック室
夏																	6								
秋	8/26	9/2	9/9	9/30	10/14	10/21	(10/28)										6								
冬																	6								
5	ボディメイクフィットネス	春	5/11	5/18	6/1	6/8	(6/22)											8	15歳以上 (中学生除く)	15	4,000円	ストレッチ・有酸素運動で脂肪燃焼、正しい筋トレで筋肉をつけ、代謝を向上させることで身体をトータルで整えます。	別送募集 館内掲示・HP等	定員になり次第締切	第3回会議室
夏																	8								
秋																	8								
冬																	8								
6	フラダンス	春	5/11	5/18	6/1	6/8	(6/22)											4	15歳以上 (中学生除く)	20	2,000円	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	別送募集 館内掲示・HP等	定員になり次第締切	第3回会議室
夏																	4								
秋																	4								
冬																	4								
7	ヨガレッヂ	春	5/11	5/18	6/1	6/8	(6/22)											4	15歳以上 (中学生除く)	20	2,000円	ストレッチングとヨガを組み合わせて行います。からだが硬い、運動に自信が無いという方に最適なエクササイズです。	別送募集 館内掲示・HP等	定員になり次第締切	第3回会議室
夏																	4								
秋																	4								
冬																	4								
8	高齢者のための筋力アップ	春	5/11	5/18	6/1	6/8	(6/22)											4	中高齢者	20	800円	健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。各回によってダンベルやチューブ等を使用し、楽しくトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。	別送募集 館内掲示・HP等	定員になり次第締切	第3回会議室
夏																	4								
秋																	4								
冬																	4								
9	マラソングリニック(夜)	春	4/17	4/24	5/1	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	(6/26)							8	15歳以上 (中学生以上)	30	2,400円※ 1,800円※	ランニングにつながる身体作りについての講義、それらを活かしたトラックでの実践を行います。初心者からレース経験者までお気軽にご参加ください。	別送募集 館内掲示・HP等	定員になり次第締切	第3回ラック室
夏																	8								
秋	8/28	9/4	9/18	9/25	10/2	10/23	(10/30)										6								
冬																	6								
10	ボクシングフィットネス	春	5/11	5/18	6/1	6/8	(6/22)											4	15歳以上 (中学生以上)	20	2,000円	音楽に合わせてベンチをします。日頃のストレス発散や運動不足解消におすすめです。	別送募集 館内掲示・HP等	定員になり次第締切	第3回会議室
夏																	4								
秋																	4								
冬																	4								
11	ヨガ&脳トレエクササイズ	春	5/11	5/18	6/1	6/8	(6/22)											5	15歳以上 (中学生除く)	20	2,500円 1回参加 750円 5,000円 1回参加 750円	ヨガと脳トレエクササイズで健康的に過ごしましょう！	別送募集 館内掲示・HP等	定員になり次第締切	第3回会議室
夏																	5								
秋	9/18	9/25	10/2	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	(12/11)						10								
冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	(3/19)						10								
12	かけっこ (運動会で頑張るver.) シニア割引対象外	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	(6/15)												
夏																									
秋																									
冬																									
13	ランナーのためのケガをしない 動作トレーニング	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	(6/15)												
夏																									
秋																									
冬																									
14	体力測定&メニュー作成	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	(6/15)												
夏																									
秋																									
冬																									

【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.6「フラダンス」&No.7「ヨガレッヂ」のセット		4,900円	2教室参加でセット割引になります。	

【その他割引、皆勤賞】

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	決定方法
1	9/19(土)	土	16:00~21:00	小学4年生以上	50チーム	大人: 2,000円 子ども: 1,000円	2019レールフルマラソンin新潟市陸上競技場	

2020 リレーフルマラソン in 新潟市陸上競技場 開催要項

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スポーツ協会（いずれも予定）
5. 協賛 （未定）
6. 協力 公益社団法人 新潟県柔道整復師会（予定）
7. 日時 2020年9月19日（土） 16:00～21:00
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42.195km(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 2020年7月15日（水）～8月21日（金）
13. 参加料 大人:2,000円・子ども:1,000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@nigata-kaikou.jp

短期ランニングクリニック

◇名 称◇ 短期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

◇目 的◇ 冬のランニングを楽しんでいただく場を提供する。

◇事業内容◇

初級者：ウォーキング・ランニングの基本練習を中心に FUNRUN を目的として行う。ランニングに興味関心を持ってもらい、ランニングをはじめるきっかけを作る。

上級者：目標タイムのペース感覚を養うトレーニングなど実践的な練習を中心に行い、次のステージを目指すランナーのステップとなるきっかけを作る。

◇日時・会場◇

3回シリーズ(夜) 週1回 19:00～20:30

2月5日(金) 新潟市陸上競技場

2月12日(金) 新潟市陸上競技場

2月19日(金) 新潟市陸上競技場

3回シリーズ(昼) 週1回 10:00～11:30

2月2日(火) 新潟市陸上競技場

2月9日(火) 新潟市陸上競技場

2月16日(火) 新潟市陸上競技場

◇参加対象◇ 15歳以上(中学生は除く)

◇定 員◇ 30名

◇講 師◇ 新潟アルビレックスランニングクラブ スタッフ

◇参加料◇ 3,300円(税込) 施設使用料含む

◇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◇ 2021年1月12日(火) から名シリーズ3日前まで

新規教室

一部変更

2020年度 新潟市体育館 スポーツ教室開催計画

2020/4/15 佐々木

全 53 教室 394 コマ ※()は予備日

Main table containing 53 classes with columns for class name, schedule, instructor, target audience, enrollment, fee, and content. Includes classes like '高齢者のための筋力アップ', 'はじめてのヨガ', '初心者24式太極拳', etc.

【セット料金導入教直】

Table showing set fees for classes. Columns include set name, class name, period, and fee. Example: 'No.5「シェイプアップ」&No.6「らっぴりヨガ」のセット'.

【その他割引、皆勤賞】

Table for other discounts and attendance awards. Columns: Name, Target Audience, Discount Rate, Target Class, Remarks.

【イベント・大会】

Table for events and tournaments. Columns: No., Event Name, Date, Time, Participation Qualification, Enrollment, Fee, Content, Application Method, Payment Method.