

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 金 木

全 53 教室 394 コマ ※()は予備日

※入場料込み

Main table containing 53 classes with columns for Class No., Name, Period, Dates, Instructor, Target, Capacity, 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.

【セット料金導入教室】

※他に入場料()必要

Table for set pricing with columns: セット教室, セット料金, 内容, 備考. Lists sets for classes like 'No.5『シェイプエアロ』とNo.6『らくりヨガ』'.

【その他割引、補助費】

Table for discounts and subsidies with columns: 名称, 対象, 割引率, 対象教室, 備考.

【イベント・大会】

Table for events and tournaments with columns: No., 大会名, 日, 曜日, 時間, 参加資格, 定員, 費用, 内容, 申込方法, 決定方法.

2020年度 新潟市陸上競技場 スポーツ教室開催計画

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)									月	19:00-20:30	新潟市陸上競技協会 アルビレオRC 職員	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。	第1会議室	トラック		
		夏																									
		秋	8/31	9/14	9/28	10/12	(10/19)													4							
		冬																									
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)							火	10:00-11:30	職員	6	15歳以上の方 (中学生除く)	30	1800円※	女性のためのクラスです。 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	第3会議室	トラック	
		夏																									
		秋	9/1	9/8	9/15	9/29	10/13	10/20	(10/27)										6								
		冬																									
3	ヨガ&体幹・骨盤調整 エクササイズ	春														火	19:00-20:00	西潟 雅代	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。		第3会議室		
		夏	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	コロナウイルス感染拡大防止のため中																			
		秋																									
		冬																									
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)							水	19:00-20:30	計良 圭一	6	15歳以上 (中学生除く)	30	3000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会議室	トラック	
		夏																									
		秋	8/26	9/2	9/9	9/30	10/14	10/21	(10/28)										6								
		冬																									
5	ボディメイクフィットネス	春																									
		夏	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	コロナウイルス感染拡大防止のため中																			
		秋																									
		冬																									
6	フラダンス	春																									
		夏	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	コロナウイルス感染拡大防止のため中																			
		秋																									
		冬																									
7	ヨガレッチ	春																									
		夏	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	コロナウイルス感染拡大防止のため中																			
		秋																									
		冬																									
8	高齢者のための筋力アップ	春																									
		夏	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	コロナウイルス感染拡大防止のため中																			
		秋																									
		冬																									
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)																
		夏																									
		秋	8/28	9/4	9/18	9/25	10/2	10/23	(10/30)																		
		冬																									
10	ボクシングフィットネス	春																									
		夏	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	コロナウイルス感染拡大防止のため中																			
		秋																									
		冬																									
11	ヨガ&脳トレエクササイズ	春	5/12	5/19	6/2	6/9	6/16	7/10																			
		夏	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	コロナウイルス感染拡大防止のため中																			
		秋	9/18	9/25	10/2	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	(12/11)														
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	(3/19)														
12	かけっこ (運動会で頑張るver.) シニア割引対象外	春	4/8	4/15																							
		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																									
		夏																									
		秋	8/22																								
		冬																									
14	体力測定&メニュー作成	春																									
		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「ヨガレッチ」のセット		4,000円		2教室参加でセット割引になります。

【その他割引、賞状費】

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)	2019リレーフルマラソン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	大人: 2,000円 子ども:	

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。地球の温暖化や活力の増進など、地域社会の活性化を目的として、仲間や親子と楽しく気程に参加できる「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 新潟県常道整備協会（予定）
7. 日 時 2020年9月16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12.195km(105圈×195m)を完走する ※6:00スタート5時間制限
周回およびタイムは専用アプリで計測
9. 会 場 新潟市陸上競技場（新潟市中央区 善狂通町3-1）
10. 参加資格 1チーム4人から10人の自定できる小学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12,000円・子ども11,000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
またはジックズ（<http://gizze.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人以上の小中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 新潟市中央区一行橋通町3番地1
TEL 025（266）8111 FAX 025（266）8116
メール kyogijyo@nigata-kai.sou.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

◇二 階◇ 新潟市開発の森・新潟アルゼンテックス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◇

＜対象者＞ウ。ーキング・ランニングの基礎練習を中心に、PL RUNNING を目的として行う。ランニングに興味・関心を改つてもらう、ランニングをはじめのきっかけを作る。

＜対象者＞目標タイムのペース走や走りトレ・トレーニングなど実地的な練習を中心に行い、次のステップを目指しランナーのステップをなめらかに促す。

◇日時・会場◇

3回シリーズ(夜) 週1回 19:00～20:30

2月6日(金) 新潟一宮二陸技場

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(夜) 週1回 10:00～11:30

2月2日(火) 新潟山陸上競技場

2月9日(火) 新潟市陸上競技場

2月16日(火) 新潟二陸一陸技場

◇参加対象◇ 15歳以上(小学生は除く)

◇定 員◇ 30名

◇集 団◇ 新潟県アルゼンテックスランニングクラブ スタッフ

◇参加料◇ 0,000円(税込) 施設利用料含む

◇持ち物◇ 運動のできる服装、靴、飲み物、タオル、貴重品等、等

◇申込期限◇ 2021年1月12日(火)から各シリーズ3日前まで