



No	プログラム	会場・時間・対象	開催日	主な内容
1	分水フットボールクラブ (分水FCjr)	分水北小学校 ほか 平日 19:00～21:00 土日 9:00～12:00 小学生	月・水 土・日	小学生のサッカークラブです。土日は交流戦や大会に出場することもあります。
2	F.C. ESTNOVA新潟燕	分水北小学校 ほか 平日 19:00～21:00 土日 午前または午後 中学生	火・水・木 土・日	ジュニアユースのサッカークラブです。市内外を問わず、どの地域からも参加できます。
3	卓球クラブ	分水総合体育館 19:30～21:00 小学4年生以上	火・土	小学4年生～大人対象の卓球教室です。小中学生には大人が優しく指導します。
4	イナップ (ソフトテニス教室)	グリーンサンスポ ほか 19:00～21:30 小学3～6年生と高校生以上	月・火・木	小学生のクラスと高校生以上のクラスがあります。人数によっては入会をお待ちいただくことがあります。
5	分水ブンバー	分水総合体育館 月木 19:00～21:00 土曜 18:30～21:00 小学生	月・木・土	ミニバスケットボール教室です。挨拶や礼儀、感謝の気持ちを大切にしています。
6	分水ジュニア 陸上教室	グリーンサンスポ ほか 9:00～13:00 小学生	土	走ることの楽しさを伝え、陸上を通じてお友達をたくさん作ってほしいと思っています。
7	分水ジュニア バレーボールクラブ	分水総合体育館 19:00～21:00 小学生	火・金	小学生対象のバレーボール教室です。見学・体験お待ちしております。
8	FINE's BC	分水総合体育館 18:30～20:00 社会人	水	社会人対象のバドミントンクラブです。県央リーグにも出場しています。楽しみながら、いい汗を流しませんか。
9	ラケットテニス	分水総合体育館 ほか 19:30～21:30 社会人	月・金	バドミントンコートで行うミニテニスです。スポンジのボールなのでどなたでも気軽に参加できます。
10	オヤジレックス分水	国上勤労者体育センター 19:30～21:30 高校生以上	土	社会人のサッカー・フットサルクラブです。未経験者・女性も大歓迎です。一緒に運動不足を解消しませんか。
11	Let's ピンポン	分水総合体育館 10:00～11:30 どなたでも	水	週に1度のピンポン(卓球)教室です。お喋りしながら楽しんでいます。
12	分水体操会	ジムナスト分水 コースによって異なる 年少以上	月～土	幼児～高校生までの器械体操教室です。楽しく身体を動かすことから大会に出たりと、コースによって内容は異なります。

No	プログラム	会場・時間・対象	開催日	主な内容
13	フラダンス教室 講師：小出奈穂	分水地域交流センター 10：30～11：30 一般市民	月	ハワイアン音楽に合わせ、1曲ずつ丁寧に指導します。足腰だけでなく、頭の体操にもなります。初心者向けで、どなたでもご参加頂けます。
14	ぽっかぽかエアロビクス 講師：山田千恵	分水地域交流センター 9：30～10：30 概ね50歳以上	火	音楽に合わせてソフトエアロビクスを行います。ゆっくり目のテンポなので、初めての方にぴったりの教室です。
15	コンディショニング教室 講師：川瀬和子	分水地域交流センター 19：45～20：45 一般市民	火	身体を整える運動で、動きの癖や身体の使い方を改善して、疲れにくい身体を目指す体調改善運動です。運動が苦手な方にもおすすめです。
16	親子DEキックボクシング教室 講師：KAGAYAKIスタッフ	分水地域交流センター 19：00～19：45 幼児～小学校低学年	火	キックボクシングの簡単な動きや遊びを交えながら、親子で楽しく体を動かす教室です。
17	インジョイキックボクシング教室 講師：KAGAYAKIスタッフ	分水地域交流センター 20：00～20：45 女性	火	おしりや腰、二の腕のシェイプアップ効果が期待できます。パンチとキックの簡単な動きで、音楽に合わせて楽しくおこないます。
18	らくらくシェイプエアロ 講師：樋口千鶴	分水地域交流センター 19：00～19：50 一般市民	水	軽快な音楽に合わせて、効率的に有酸素運動をおこないます。脂肪の燃焼、持久力の向上、ストレスの解消などに期待できます。
19	スマイル健康ヨガ 講師：樋口千鶴	分水地域交流センター 20：00～21：00 一般市民	水	普段使うことのない筋肉を動かすことで、体全体のバランスを整え、新陳代謝をアップさせます。運動が苦手な方にもおすすめです。
20	かがやきアップ教室 講師：川本朝子 ほか	分水公民館 10：00～11：15 概ね50歳以上	木	レインボー体操とコンディショニングを中心とした中高齢者向けの教室です。楽しいおしゃべりで身体と気持ちをほぐしましょう。
21	太極拳教室 講師：久住富士子	分水地域交流センター 19：00～20：30 どなたでも	木	入門編です。太極拳は気血の流れを良くし、五臓六腑全体の機能を高め、肩こり、腰痛、ストレス解消などに効果が期待されます。
22	ベリーエクササイズ 講師：添田亜希	分水地域交流センター 19：30～20：30 女性	木	ベリーダンスの基礎的な動きを使ったエクササイズ教室です。腹部のインナーマッスルを使って、しなやかな身体作りを目指します。
23	フラワーアレンジメント教室 講師：山田雅之	分水地域交流センター 19：30～20：30 一般市民	第2・4木	季節のお花を使って、かわいらしいアレンジメントを作ります。できた作品はそのままお持ち帰りできます。おうちにお花を飾りませんか？
24	スマイルエアロ 講師：樋口千鶴	分水地域交流センター 9：30～10：30 一般市民	金	軽快な音楽に合わせておこなうエアロビクスです。有酸素運動で楽しくストレス発散をします。
25	水中運動教室	ビジョンよしだ 13：00～15：00 一般市民	月・水・金	ビジョンよしだでの活動をサポートします。詳しくはバイキング事務局にお問い合わせください。