



燕市総合型スポーツクラブ

スポ3〜れ燕

プログラム一覧表



お申込み・お問合せ先

燕市体育センター内

TEL. 0256-64-3091



受付時間／日曜・祝日を除く9:00~21:00

NO	プログラム	会場・時間・対象	開催日	参加費	主な内容
健康づくり教室	1 健やかヨガ教室 講師：松村京子	燕市体育センター・柔道場 10:00~11:30 (一般市民)	月	10回コース 会 員 3,000円 非会 員 5,000円	ヨガで心身ともに健康で美しくなりませんか？1週間のスタートにゆったりと自分の身体をいたわってあげましょう！初めての方でも安心して参加できます。
	2 コンディショニング教室 講師：藤口理恵子ほか	燕市体育センター・柔道場 10:00~11:30 (一般市民)	水	10回コース 会 員 3,000円 非会 員 5,000円	身体を整える教室です。リセットとアクティブの2つの手法で人体650の筋肉を整えます。身体の使い方を調整し、疲れにくい身体に変えていきます。
	3 はじめてフィットネス教室 講師：大野陽子	燕市体育センター・剣道場 14:00~15:00 (一般市民)	水	10回コース 会 員 3,000円 非会 員 5,000円	もっと元気になりたいと思っている方にオススメ！エアロビ、ステップ台、バランスボール、様々な動きを取り入れ汗を流しましょう。
	4 体イキキ骨ナビエクササイズ 講師：葛綿明美	燕市体育センター・柔道場 15:30~16:30 (一般市民)	水	10回コース 会 員 3,000円 非会 員 5,000円	骨と関節に意識をして体を動かします。姿勢改善や、代謝UP、楽に歩ける体になります。年齢に関係なく、楽しく、楽にできます。
	5 スマイルエアロビ教室 講師：田辺愛	燕市体育センター・剣道場 10:00~11:00 (一般市民)	木	10回コース 会 員 3,000円 非会 員 5,000円	初心者向けのエアロビ教室です。激しく動くのはちょっと・・・でも楽しく体を動かしたいという方にオススメです！エアロビ後はストレッチでしっかりクールダウンも
	6 水中運動教室 講師：藤口理恵子ほか	B&G海洋センター 13:30~15:00 (一般市民)	木	10回コース 会 員 3,000円 非会 員 5,000円	水中は浮力があり、あまり足腰に負担をかけず運動ができます。無駄のない全身運動で多くのエネルギーを消費します。泳げない方も大丈夫です。
	7 はじめてヨガ教室 講師：阿部亜希子	燕市体育センター・第3研修室 19:00~20:00 (一般市民)	木	10回コース 会 員 3,000円 非会 員 5,000円	ゆったりとした呼吸をしながらリラックスしませんか？ヨガのポーズは有酸素運動なので続けることで基礎代謝も上がり、血流が良くなります。
	8 美呼吸姿勢教室 講師：笠原淳子	燕市体育センター・柔道場 10:30~11:30 (一般市民)	金	10回コース 会 員 3,000円 非会 員 5,000円	若返りの秘訣は「呼吸」にあります！呼吸を意識してのヨガマット上での運動で、「美しい」「しなやかな体を整える」プリービクスと言う最新メンテナンス体幹エクササイズです。
	9 ゆがみ改善！骨盤呼吸体操教室 講師：葛綿明美	燕市体育センター・柔道場 14:30~15:30 (一般市民)	金	10回コース 会 員 3,000円 非会 員 5,000円	日々の生活習慣で身体が歪み、肩こりや腰痛に悩んでいませんか？寝ころんだ姿勢で骨盤を動かすことで身体のバランスを整えます。週末の金曜日に1週間の疲れをとりませんか？
スポーツ教室	10 グラウンドゴルフ教室 講師：三村亮ほか	燕交通公園 (雨天・冬場：スポーツランド燕) 9:30~11:30 (一般市民)	水	10回コース 会 員 1,000円 非会 員 2,000円	初心者の方でも大丈夫。ナイスショット、的に入ると気分爽快。
	11 健康づくりスポレック教室 講師：柳原興子ほか	燕市体育センター・アリーナ 13:30~15:00 (一般市民)	水	10回コース 会 員 2,000円 非会 員 4,000円	日頃、運動不足を感じていませんか？パドミントンと卓球、テニスの融合スポーツです。気軽なニュースポーツを楽しみましょう。
	12 エンジョイスポレック教室 講師：木村正樹ほか	燕市体育センター・アリーナ 10:00~11:30 (一般市民)	金	10回コース 会 員 2,000円 非会 員 4,000円	1週間に1度では物足りないという方。楽しい仲間と元気にエンジョイしましょう。
	13 女性テニス教室 講師：米山 卓志	燕市体育センター・アリーナ 9:15~11:15 (一般市民・65歳まで)	木	10回コース 会 員 3,500円 非会 員 5,500円	テニスは学生時代にやっただけ・・・。まったく初めてだけどやってみたい！～という方でも大丈夫。ラケットの握り方から教えます。
	14 女性テニス (レベルUPコース) 講師：長谷川 敏成	燕市体育センター・アリーナ 10:00~12:00 (一般市民)	水	5回コース 会 員 3,000円 非会 員 5,000円	テニスの基礎はバッチリ！という方、次はワンランク上の技術を磨きませんか？明るく楽しくをモットーに、テニスをもっと好きになるはずですよ。
ジュニア向け教室	15 英語であそぼう！ 講師：菊田亜津子	燕市体育センター ミーティングルーム 19:00~20:00 (年長~小学低学年)	月	5回コース 会 員 3,000円 非会 員 5,000円	小学生高学年から必修化になる英語を元気に身体を動かしながら楽しく学びます。目で見て、耳で聞いて、身体で覚えて、英語と仲良くなりましょう
	16 わんぱくスポーツ教室 講師：クラブスタッフ	燕勤労者体育センター 19:00~20:00 (小学低学年)	金	10回コース 会 員 3,000円 非会 員 5,000円	運動嫌いな子、苦手な子、広い体育館で色々な動きを遊び感覚で楽しみましょう。身体を動かすことは楽しい！と感じてもらえる教室です。
	17 親子かけっこ教室 講師：高橋弥一	燕市体育センター・柔道場 14:00~15:30 (幼児~小学生の親子)	土	10回コース 会 員 3,000円 非会 員 5,000円	かけっこや鬼ごっこ、ゲームを親子で楽しみながら走ることの基礎を学びます。おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎！