

令和6年度

スポ3~れ燕

教室プログラム

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：赤川 京子	燕市体育センター 柔道場 10:00~11:30 (18歳以上)	月	1回 会 員 350円 非会員 700円	1週間のスタートにインド式 ヨガでゆったりと過ごす時 間を作ってみませんか？初心 者の方も大歓迎です！
	2 燕ジョイ スポーツタイム 講師：クラブスタッフ	燕市体育センター 中アリーナ 10:00~11:15 (18歳以上)	水	1回 会 員 150円 非会員 300円	運動をはじめのきっかけづ りの教室です。ウォーキング やストレッチ、スポレックな どをして楽しく体を動かしま す。
	3 コンディショニング 教室 講師：柏木 ルミ子	燕市体育センター 柔道場 10:00~11:30 (概ね50歳以上)	水	1回 会 員 350円 非会員 700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。
	4 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 (18歳以上)	水	1回 会 員 350円 非会員 700円	音楽に合わせた簡単エクサ サイズです。気持ちいい汗をか きたい、ダイエットをしたい という方にオススメです。後 半はのんびりストレッチで緊 張をほぐしクールダウン！！
	5 骨ナビ (ボーンジョイント) チェアーリズム体操 講師：葛綿 明美	燕市体育センター 柔道場 15:30~16:30 (概ね50歳以上)	水	1回 会 員 350円 非会員 700円	骨と関節を意識して体を動か します。年齢に関係なく、楽 しく、楽にできます。代謝 UPでダイエット効果もあり ます。
	6 スマイルエアロビ 教室 講師：EISEI	燕市体育センター 剣道場 10:00~11:00 (18歳以上)	木	1回 会 員 350円 非会員 700円	激しく動くのはちょっとな、 でも運動不足を解消したいと いう方にオススメ！ストレッチ でクールダウンしながら、 リラクゼーションをします。
	7 はじめてヨガ教室 講師：阿部 亜希子	燕市体育センター 柔道場 18:50~19:50 (18歳以上)	木	1回 会 員 350円 非会員 700円	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。 はじめての方、体が硬い 方、男性、初心者大歓迎で す。はじめはみんな初心者で す。
	8 美呼吸姿勢教室 (ブリービクス) 講師：EISEI笠原 淳子	燕市体育センター 柔道場 10:30~11:30 (18歳以上)	金	1回 会 員 350円 非会員 700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」「しなやかな体に整 える」メンテナンスエクサイ ズです。
	9 バランスストレッチ 教室 講師：葛綿 明美	燕市体育センター 柔道場 14:30~15:30 (18歳以上)	金	1回 会 員 350円 非会員 700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。

	NO	プログラム	会場・時間・対象	開催日	参加費	主な内容
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 (概ね50歳以上)	水	1回 会 員 150円 非会員 300円	初心者の方でも大丈夫。始めたその日からどなたでも楽しめます。ナイスショット、的に入ると気分爽快。
	11	テニス教室 (レベルUPコース) 講師：長谷川 俊成	燕市体育センター アリーナ 10:00~12:00 (18歳以上・新規65歳まで)	水	1回 会 員 500円 非会員 1,000円	テニスの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。
	12	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 (18歳以上)	水	1回 会 員 250円 非会員 500円	燕市内で大人気のスポレック！！バドミントンと卓球、テニスの融合スポーツです。楽しい仲間と健康づくりにはじめてみませんか。
	13	テニス教室 講師：米山 卓志ほか	燕市体育センター アリーナ 9:15~11:15 (18歳以上・新規65歳まで)	木	1回 会 員 500円 非会員 1,000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	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 (18歳以上)	金	1回 会 員 250円 非会員 500円	燕市内で大人気のスポレック！！バドミントンと卓球、テニスの融合スポーツです。楽しい仲間と元気にエンジョイしましょう。
	15	バウンドテニス教室 講師：三条市バウンドテニス協会ほか	燕市体育センター 中アリーナ 20:00~21:30 (18歳以上)	金	1回 会 員 350円 非会員 700円	硬式テニスに似た種目で、テニスコートの6分の1ほどの広さのコートで行います。テニスの運動量が辛くなってきた、テニスに興味があったという方にオススメです！
ジュニア教室	16	燕放課後 すぼーつたいむ 講師：高橋 弥一ほか	燕市体育センター 柔道場 17:00~17:45 (小学1~3年生)	水	1回 会 員 350円 非会員 700円	走ったり、跳んだり、投げたり、頭を使ったり、楽しく体力向上を目指します。放課後に元気いっぱい体を動かして遊びたい子にオススメです！
	17	わんぱくスポーツ教室 講師：高橋 弥一ほか	燕市体育センター 中アリーナ 19:00~20:00 (小学1~3年生)	金	1回 会 員 350円 非会員 700円	広い体育館で元気いっぱい様々な動きにチャレンジします！体力をつけたり、苦手を克服したり、運動の基礎を身に付けましょう！運動するのが大好きになれるですよ！
	18	親子deRunRun スポーツ 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	1回 会 員 350円 非会員 700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！