

気持ちよく！楽しく！からだを動かそう♪ 令和2年度運動教室

各回参加
OK！

※令和2年6月～

①美健ウォーキング教室

姿勢と代謝を改善して美しく健康的なウォーキングができる体を目指します。

②からだ・こころキレイヨガ教室

ヨガで体を動かして体と心をリフレッシュします。

③ダンスでフィットネス教室

音楽に合わせて楽しく気持ちよく運動して体を鍛え・整え・若返りを図ります。



講師の紹介

①ウォーキング教室



山田 彩乃 先生

地域活性化ガールズ集団Lily&Marry'S*代表
2015ミス・アース・ジャパン(日本代表)

②ヨガ教室



黒川 舞子 先生

ヨガインストラクター(伊豆*政府公認校ヨガイン
ストラクター養成コースとデトックスヨガ* TTC修了)

③フィットネス教室



田村 利恵子 先生

フィットネスインストラクター(JAFA等)
スポーツプログラマー等

開催日 各教室毎月1回 ※詳しい日程は裏面をご覧ください

時間 10:30～11:30の60分間 (受付10:00～)

対象 18歳以上の興味のある方

料金 毎回550円

場所 フィットネスホール (新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター)



公益財団法人新潟県スポーツ協会

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

☎ 025-287-8806

🌐 <http://www.ken-supo.jp>

休館日：毎週月曜（祝日を除く） 営業時間：9:00～17:00（夜間営業日は21:00まで）

お申込み

次のいずれかの方法でお申し込みください。

参加日について、ほぼ毎回で参加予定の方は「毎回」を選んでください。不定期で参加予定の方は「不定期」を選び、参加日をお知らせください。※その都度や途中からの参加も可能です。

(1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>)

左欄の「メールでのお問い合わせ」から次のように入力してください。

- ◆種別には「お申込み」にチェック。
- ◆お名前（漢字、カナ）、性別、年齢、緊急連絡用の電話番号、メールアドレスを入力。
- ◆お申込み・お問い合わせ項目には「健康・スポーツ県民講座」にチェック。
- ◆内容には「参加したい運動教室名」と「参加日」を入力。

(2) センター受付

下の参加申込欄の太線枠をご記入の上、センター受付へご提出ください。

(3) 電話 (025-287-8806 営業時間内)

下の参加申込欄の太線枠の内容をお伝えください。

ご注意

- ◆体調がすぐれない又はにおいや味がいつもと違う場合は、その日の参加を控えてください。
- ◆同居家族や身内の知人に感染が疑われる方がいる場合は、その日の参加を控えてください。
- ◆開始前に体調等を確認しますので、開始時刻の15分前までにお越しください。
- ◆来館時はマスクを着用し、手指消毒してください。
- ◆着替えのためのロッカー室とシャワーは、ご利用できません。
- ◆タオル、飲み物、上履きシューズを持参し、運動する服装でお越しください。
- ◆受付前の自動券売機で講座料金を毎回お支払いください（券は受付へ提出）。

【参加申込欄】

受付日： 月 日

| | | | |
|-------|------------------|----|-----|
| ふりがな | | 性別 | 男 女 |
| 氏名 | | 年齢 | 歳 |
| 緊急連絡先 | 携帯など必ず連絡が取れる電話番号 | | |

①美健ウォーキング教室 第1水曜日開催（開催日が祝日等で重なった場合は他の週に開催）

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|---|----|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|
| 開催日 | 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
| | 日 | 8 | 13 | 3 | 1 | 5 | 2 | 7 | 4 | 2 | 6 | 3 | 3 |
| 参加日 | 毎 回 ・ 不定期 （参加日 月 日） | | | | | | | | | | | | |

②からだ・こころキレイヨガ教室 第2火曜日開催（開催日が祝日等で重なった場合は他の週に開催）

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|----|----|---|----|----|---|----|----|----|----|---|---|
| 開催日 | 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
| | 日 | 14 | 12 | 9 | 14 | 11 | 8 | 13 | 10 | 8 | 12 | 9 | 9 |
| 参加日 | 毎 回 ・ 不定期 （参加日 月 日） | | | | | | | | | | | | |

③ダンスでフィットネス教室 第4火曜日開催（開催日が祝日等で重なった場合は他の週に開催）

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 開催日 | 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
| | 日 | 28 | 26 | 23 | 28 | 25 | 29 | 27 | 24 | 22 | 26 | 16 | 23 |
| 参加日 | 毎 回 ・ 不定期 （参加日 月 日） | | | | | | | | | | | | |