

令和7年度 第1期スポーツ教室日程表 (R7年 4月~6月)

【問合せ・申込み先】 認定NPO法人新発田市総合型地域スポーツクラブ「とらい夢」
〒957-0054 新発田市本町4-16-83 新発田市カルチャーセンター内 TEL:0254-28-7510 FAX:0254-28-7511

曜日	教室名 講師名	場所 (時間)	回数	料金 (会員料金)	日 程														
					4月			5月			6月								
月	笑いヨガ 佐藤 あいろ	サン・ビレッジしばた 小アリーナ (9:30~11:00)	10	¥9,000 (¥7,000)			14	21	28			12	19	26	2	9	16	23	
	ピラティス【経験者】月曜 榎本 暢子	サン・ビレッジしばた 小アリーナ (13:30~14:30)	10	¥7,000 (¥5,000)			14	21	28			12	19	26	2	9	16	23	
	シェイプアップ 外角 和美	カルチャーセンター アリーナ(ステージ側) (13:00~14:00)	10	¥7,000 (¥5,000)	7	14	21				12	19	26		9	16	23	30	
火	はつらつ運動教室 島村 真由子	サン・ビレッジしばた アリーナ(ステージ側)他 (10:00~11:30)	8	¥7,200 (¥5,600)			15	22			13	20	27	3		17	24		
	ピラティス【初心者】火曜 榎本 暢子	カルチャーセンター 柔道場 (9:40~10:40)	10	¥7,000 (¥5,000)	8	15	22				13	20	27	3	10	17	24		
	ピラティス【経験者】火曜 榎本 暢子	カルチャーセンター 柔道場 (10:50~11:50)	10	¥7,000 (¥5,000)	8	15	22				13	20	27	3	10	17	24		
	ペルビックヨガ火曜 佐々木 暢子	金蘭荘 多目的ホール (10:30~12:00)	9	¥8,100 (¥6,300)	8		22				13	20	27	3	10	17	24		
	いきいきエクササイズ 熊倉 和子	カルチャーセンター アリーナ半面(ステージ側) (13:30~15:00)	9	¥8,100 (¥6,300)	8	15	22				13	20	27		10	17	24		
	男性限定シニア健活教室 江口 憲子	カルチャーセンター 柔道場 (13:30~14:30)	10	¥7,000 (¥5,000)	8	15	22				13	20	27	3	10	17	24		
	ファイティングシェイプ GEN	カルチャーセンター アリーナ半面(ステージ側)他 (19:30~21:00)	9	¥8,100 (¥6,300)	8	15	22					20	27	3	10	17	24		
	おやすみヨガ 佐藤 あいろ	サン・ビレッジしばた 小アリーナ (19:30~21:00)	9	¥8,100 (¥6,300)	8	15	22				13	20	27		10	17	24		
水	シルバー元気づくり教室 江口 憲子	カルチャーセンター 柔道場 (9:15~10:15)	9	¥6,300 (¥4,500)	9	16	23				14	21	28		11	18	25		
	ステップエアロ Ayumi	カルチャーセンター 剣道場 (10:00~11:30)	10	¥9,000 (¥7,000)			16	23			7	14	21	28	4	11	18	25	
	機能改善ヨガ 加藤 民子	カルチャーセンター 柔道場 (10:45~11:45)	11	¥7,700 (¥5,500)	9	16	23				7	14	21	28	4	11	18	25	
	シルバー健康体操教室 江口 憲子	カルチャーセンター 柔道場 (13:30~14:30)	10	¥7,000 (¥5,000)	9	16	23				7	14	21		4	11	18	25	
	バランスヨガ 久志田 真弓	加治川地区公民館 講堂 (13:30~15:00)	10	¥9,000 (¥7,000)	9	16	23	30			7	14	21	28		11	18		
木	リズムエクササイズ 楠見 優子	サン・ビレッジしばた アリーナ半面(ステージ側) (10:00~11:30)	9	¥8,100 (¥6,300)			17	24			8	15	22	29	5		19	26	
	リフレッシュ&リラックスヨガ ふくま こづえ	猿橋コミュニティカ 3F・研修室3 (9:30~11:00)	10	¥9,000 (¥7,000)	3	10				1	8	15	22		5	12	19	26	
	卓球教室 姚 天明	サン・ビレッジしばた アリーナ半面(入口側) (13:30~15:00)	8	¥7,200 (¥5,600)			17	24			8	15	22	29		12		26	
金	ペルビックヨガ金曜 佐々木 暢子	サン・ビレッジしばた 小アリーナ (10:00~11:30)	9	¥8,100 (¥6,300)	4		18				2	9	16	23	30		13	27	
	やさしいペルビックヨガ 大槻 幸恵	金蘭荘 多目的ホール (10:00~11:30)	10	¥9,000 (¥7,000)			18	25			2	9	16	23	30	6		20	27
	骨盤エクササイズ 中野 真理子	カルチャーセンター 柔道場 (13:30~14:30)	10	¥7,000 (¥5,000)			11	18	25			2	9	16	23		6	13	20
	ZUMBA® 柏崎 美奈	金蘭荘 多目的ホール (19:30~20:30)	9	¥6,300 (¥4,500)			18	25			9	16	23	30	6		20	27	
	インドアテニス教室 森 良介	サン・ビレッジしばた アリーナ半面(ステージ側) (19:30~21:00)	9	¥8,100 (¥6,300)			18				2	9	16	23	30	6	13	27	
	ハタヨガ 寺尾 玲	サン・ビレッジしばた 小アリーナ (19:30~21:00)	10	¥9,000 (¥7,000)	4		18				2	9	16	23	30	6	13	27	

※ A…五十公野公園陸上競技場(本部室)

※ B…カルチャーセンター(剣道場)