

令和8年度 第1期スポーツ教室日程表（R8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」 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)	9	¥8,100 (¥6,300)			13	20	27			11	18	25	1		15	29	
	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)	9	¥6,300 (¥4,500)			13	20	27			11	18	25	1		15	29	
	《NEW》さわやかエアロ GEN	カルチャーセンター アリーナ半面(ステージ側)他 (13:30～14:30)	12	¥8,400 (¥6,000)	6		13 A	20	27			11	18	25	1		8 A	15	22
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)	9	¥8,100 (¥6,300)			14	21	28			12	19	26	2 D			23	30
	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 (9:30～10:30)	9	¥6,300 (¥4,500)			14	21	28			12	19	26	2		16	23	
	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 (10:40～11:40)	9	¥6,300 (¥4,500)			14	21	28			12	19	26	2		16	23	
	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)	11	¥9,900 (¥7,700)	7		14	21	28			12	19	26		9	16	23	30
	いきいきエクササイズ 熊倉 和子	カルチャーセンター 剣道場 (13:30～15:00)	10	¥9,000 (¥7,000)			14	21	28			12	19	26	2	9	16	23	
	男性限定シニア健活教室 江口 恵子	カルチャーセンター 柔道場 (13:30～14:30)	12	¥8,400 (¥6,000)	7		14	21	28			12	19	26	2	9	16	23	30
	ファイティングシェイブ 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)	11	¥9,900 (¥7,700)	7		14	21	28 A			12	19	26	2	9	16 A	23	
	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)	11	¥9,900 (¥7,700)	7		14	21	28			12	19	26		9	16	23	30
水	シルバー元気づくり教室 江口 恵子	カルチャーセンター 柔道場 (9:15～10:15)	8	¥5,600 (¥4,000)			8	15	22				20	27		10	17	24	
	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)			8	15	22			13	20	27	3	10	17	24	
	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)	10	¥7,000 (¥5,000)			8	15	22			13	20	27	3	10	17	24	
	シルバー健康体操教室 江口 恵子	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	
	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)	8	¥7,200 (¥5,600)			8	15	22			13	20	27		10	17		
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)他 (10:00～11:30)	10	¥9,000 (¥7,000)					23	30 A		7 A	14	21	28	4 A	11 A	18	25
	リフレッシュ&リラックスヨガ ひくま こづえ	猿橋コミュニティセンター 3F・研修室3 (9:30～11:00)	10	¥9,000 (¥7,000)			9	16	23	30			14	21	28		11	18	25
	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)他 (13:30～15:00)	8	¥7,200 (¥5,600)	2		16					7 B	14	21	28		11	25	
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 他 (10:00～11:30)	10	¥9,000 (¥7,000)			10	17	24		1	8	15	22	29		12	26	
	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)			10	17	24			8	15	22	29	5	19	26	
	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)	11	¥7,700 (¥5,500)			10	17	24		1	8	15	22	29		12	19	26
	ZUMBA® 柏崎 美奈	金蘭荘 多目的ホール (19:30～20:30)	10	¥7,000 (¥5,000)			10	17			1	8	15	22	29	5	19	26	
	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)他 (19:30～21:00)	10	¥9,000 (¥7,000)	3		17				1	8	15	22 B	29	5	12	26	
	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)	9	¥8,100 (¥6,300)	3		17				1	8	15		29	5	12	26	

※ A・・・ カルチャーセンター 剣道場 ※ C・・・ カルチャーセンター 柔道場
 ※ B・・・ カルチャーセンター アリーナ ※ D・・・ 五十公野陸上競技場 本部室