

NIIGATA テラサ Information

4・5

2025

あなたの毎日に新潟テラサ

令和7年度 前期 運動講座

ヒーリングヨガ・ベーシック

水曜日 11:15 ~ 12:30 (全 23 回)
【受講料】 24,150円

幅広い年齢層の方が無理なくできる
安らぎのヨガ。
自律神経やホルモンなどの
内分泌系を活性させ、
身体の中から健康と若々さを
生み出します。

美しい骨格づくりで不調改善!

金曜日 13:30 ~ 14:30 (全 24 回)
【受講料】 25,200円

生活習慣や筋力低下により
崩れてしまった骨格を美しいラインに整え、
身体に負担の少ない姿勢をつくり、
若々しい身体づくりをサポートします。



新潟テラサ運動講座(5月~10月)の受講生を募集します!
一緒に、運動習慣を身につけませんか?

お申し込みは **お電話** か **窓口** で!
Tel **025-281-1888**

フラ ベーシック~ステップアップ

水曜日コース 19:00 ~ 20:30 (全 23 回)
土曜日コース 17:00 ~ 18:30 (全 22 回)
【受講料】 ㊦25,300円 ㊧ 24,200円

初めての方でも学びやすいよう
基本動作の練習を大切にしています。
ハワイ語の歌の内容も理解することで
表現力豊かに楽しく踊りましょう。



身体が整う タイ式ヨガ

金曜日 19:00 ~ 20:00 (全 24 回)
【受講料】 25,200円

ゆったりとした動き(ポーズ)と
深い呼吸で筋肉や関節をほぐし、
左右対称の動きとストレッチで
筋バランスを整えます。
自己免疫力の向上にもつながります。



受付期間

4月6日(日)
~4月25日(金)

4月26日以降は定員に達するまで
先着順で受付いたします

運動不足解消! 水中エクササイズ

水曜日 19:00 ~ 19:50 (全 20 回)
【受講料】 12,000円

水中でエクササイズを行いながら日頃の運動不足を
解消し、健康の維持増進と運動の日常化を図ります。

シニアのための水中健康

50歳以上

火曜日コース 10:00 ~ 10:50 (全 20 回)
木曜日コース 10:00 ~ 10:50 (全 22 回)
【受講料】 ㊦12,000円 ㊧ 13,200円

シニアの方が日常生活に運動を取り入れることができ
るよう、無理のない水中運動をご指導いたします。

プールの深さは
110センチ
足がつくから
泳げなくても大丈夫



4月・5月の 休館日

■全館休館日

4月 …… 14(月)、28(月)
5月 …… 12(月)、26(月)

■フィットネスセンター定休日

4月 …… 7(月)、14(月)、21(月)、28(月)
5月 …… 7(水)、12(月)、19(月)、26(月)

新潟テラサ 案内図



<発行・お問い合わせ>

新潟テラサ

【指定管理者：公益財団法人新潟市開発公社】
〒950-1141 新潟市中央区鐘木(しゅもく)185-18
TEL 025-281-1888 FAX 025-281-1891
E-mail info@n-terrsa.jp
定休日：毎月第2・第4月曜日(当該日が休日の場合は翌日)
及び12月29日から1月3日

● 4月・5月のホールイベント

開催日	イベント
2025-04-06(日)	舞劇Dance Drama「朱鷺」 【開催時間】 ①13:00 ②17:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥10,000 【主催・問合せ先】 MIN-ONインフォメーションセンター 03(3226)9999 (平日:10:00~16:00)
2025-04-19(土)	それいけ!アンパンマン ミュージカル 【開催時間】 ①11:30 ②14:30 開演 【入場方法】 全席指定 ¥3,600 【主催・問合せ先】 TeNYチケット専用ダイヤル 025-281-8000 (平日10:00~17:30)
2025-04-29(火)	WANIMA 【開催時間】 17:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥8,000 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2025-05-06(火)	MAZZEL 【開催時間】 17:30 開演 【入場方法】 一般指定席 ¥11,000 【主催・問合せ先】 キョードー北陸 025-245-5100
2025-05-10(土)	エホバの証人の巡回大会 【開催時間】 9:40~16:10 【入場方法】 入場無料・全席自由 (物品販売・寄付集めはありません) 【主催・問合せ先】 甲信越第2巡回区 担当:中山 025-283-6806
2025-05-11(日)	エホバの証人の巡回大会 【開催時間】 9:40~16:10 【入場方法】 入場無料・全席自由 【主催・問合せ先】 甲信越第1巡回区 担当:赤坂 0250-68-2604
2025-05-18(日)	Aqua Timez 【開催時間】 17:00 開演 【入場方法】 全席指定 ¥7,700 【主催・問合せ先】 サウンドソニック 076-291-7800
2025-05-31(土)	M-1グランプリ2024 スペシャルツアーin新潟 【開催時間】 ①13:00 ②17:00 開演 ※2回公演 【入場方法】 完売 【主催・問合せ先】 UX新潟テレビ21 イベントデスク 025-222-1117 (祝日を除く平日10:00~17:00)

- ・主催者様より公開のご希望があったイベントのみを掲載しています。
この他のイベントについては直接お問い合わせください。
- ・券売状況や臨時バスの運行予定等詳細は主催者様にお問い合わせください。
- ・イベントの内容は変更・延期・中止となる場合があります。

新潟テルサ 
<https://www.n-terrsa.jp/>



FOLLOW ME!

SNS



新潟テルサ【公式】
 Instagram 始めました! @niigata_terrsa

新潟テルサ フィットネスセンター

1回からお気軽にご利用いただける
大人のための健康増進施設です

- トレーニングルーム
- スタジオプログラム
- プール&ジャグジー
- お風呂&サウナ

新潟テルサ 1F
 TEL 025-281-1889
<https://www.n-terrsa.jp/fitness/>



からだに
いいコト
はじめよう!

定期的に通う文化講座(カルチャースクール)以外にも
空いた時間に1回から参加できる教室プログラムも開催中!

●エアロビクス ●ZUMBA ●ステップ
などいろいろ♪

指導経験豊富な講師陣が貴方の参加をお待ちしています。
興味のあるプログラムにトライしてみませんか!
詳しくはフィットネスセンターのホームページをご覧ください。