

令和7年度 前期

5月~10月

# テルサ 運動講座

後援/新潟市

## 受講者募集

社会人の方ならどなたでも気軽に参加いただける講座です

### 身体が整う タイ式ヨガ

金曜日 19:00~20:00 (全24回)

定員: 20名 受講料: ¥25,200

※タオルをご用意ください

講師: 山崎 智美 (マスターインストラクター)

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。また、ポーズをとりながらエネルギーラインを刺激することで自己免疫力を高めます。

### フラ(水) ベーシック~ステップアップ

水曜日 19:00~20:30 (全23回)

定員: 20名 受講料: ¥25,300 (別途教材費)

※初回は動きやすい服装でOK!

講師: 小林 美佳 (フラ講師)

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。更に歌の内容を理解し、楽しく踊れるようにハワイ語も学びつつ、豊かな表現力を身につけることを目指します。

### フラ(土) ベーシック~ステップアップ

土曜日 17:00~18:30 (全22回)

定員: 20名 受講料: ¥24,200 (別途教材費)

※初回は動きやすい服装でOK!

講師: 小林 美佳 (フラ講師)

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。更に歌の内容を理解し、楽しく踊れるようにハワイ語も学びつつ、豊かな表現力を身につけることを目指します。

### ヒーリングヨーガ・ベーシック

水曜日 11:15~12:30 (全23回)

定員: 20名 受講料: ¥24,150

※タオルをご用意ください

講師: Lee 敦子 (健康運動指導士)

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

### 美しい骨格づくりで不調改善!

金曜日 13:30~14:30 (全24回)

定員: 20名 受講料: ¥25,200

※タオルをご用意ください

講師: 山崎 智美 (美姿勢・美脚トレーナー)

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いたします。

### シニアのための水中健康(火)

火曜日 10:00~10:50 (全20回)

定員: 25名 受講料: ¥12,000

講師: 橋本 浩司 (フィットネスインストラクター)

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。

### シニアのための水中健康(木)

木曜日 10:00~10:50 (全22回)

定員: 25名 受講料: ¥13,200

講師: 橋本 浩司 (フィットネスインストラクター)

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。

【受付期間】

4月6日(日) 9:00より

4月25日(金)まで

TEL025-281-1888

### 運動不足解消! 水中エクササイズ

火曜日 19:00~19:50 (全20回)

定員: 25名 受講料: ¥12,000

講師: 佐藤 美和子 (フィットネスインストラクター)

水中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。体力に自信のない方、運動不足にお悩みの方大歓迎です!

※シニアのための水中健康は50歳以上の方を対象としています  
※※プールの講座は、水着・スイムキャップが必要です

## 〈申し込み方法〉

★申込方法 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①TEL 025-281-1888
- ②FAX 025-281-1891
- ③はがき 〒950-1141

新潟市中央区鐘木185-18

★必要事項 ①受講を希望する講座名  
②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤住所

- 4月25日(金)の時点で定員に達した講座は **抽選**となります。
- 先着順ではありません。受付期間内のご都合の良い時にお申し込みください。
- 開講が決定した講座は、定員に達するまで先着順で受付いたします。
- 抽選結果及び支払い方法等詳細については個別でお知らせいたします。

## 〈注意事項〉

- 受講希望者が10名未満の場合、開講を見合わせる場合があります。
- 受講料以外の教材費、材料費などは実費負担していただきます。
- 各講座の受講詳細は抽選後に個別でお知らせいたします。
- 主催者都合や感染症拡大防止等のため、日程変更および開催を中止する場合があります。

## INFORMATION

新潟テルサフィットネスセンターでは、  
**当日申し込み受付の教室も開催中！**  
種目はエアロビクス、ZUMBA、ステップなど  
詳しくはこちらから→→→→→

新潟テルサ  
フィットネスセンター



〒950-1141 新潟市中央区鐘木185-18

お問い合わせ・お申し込み

# 新潟テルサ

## ☎ 025-281-1888

指定管理者：公益財団法人 新潟市開発公社

● 休館日/毎月第2・第4月曜日(祝日の場合は翌日)  
12月29日～1月3日