

(指定管理者)

公益財団法人  
新潟市開発公社

# 新潟テルサ 教室プログラム

ご予約  
不要

## 2025.April →

みなさまの健康な毎日をサポートするため  
経験豊富なインストラクターがお待ちしております！

- 🌸 ご予約・お申込不要
- 🌸 各回30分前より受付（先着順）
- 🌸 1回ごとの入替制
- 🌸 プログラムだけの参加も大歓迎！

施設利用定期券・1回券・回数券併用の方

¥360 / 1回

【施設利用料】 一般 ¥600 / 1回 65歳以上 ¥450 / 1回  
(お得な回数券・定期券もあります)

教室プログラムのみご参加の方

¥600 / 1回

ロッカーのみご利用いただけます

### スタジオ

	プログラム名(運動強度 5段階)	時間	インストラクター	内容
日	コンビネーションステップ ★★★★★	10:30 ~11:20	橋本 浩司	様々なステップバリエーションを楽しむ中上級者向けのステップクラスです
日	バレトン NEW ★★★	14:00 ~14:50	木村 智恵子	フィットネス・バレエ・ヨガの3つのメソッドを融合したエクササイズ 持久力アップ・体幹強化に！
火	リズムエクササイズ ★★★	10:00 ~10:45	楠見 優子	リズムに合わせて汗をかきます エアロビクス初心者の方やシニアにもおすすめ
火	エアロ・エキスパートα ★★★★★	19:30 ~20:20	寺山 直子	様々な動きを楽しみながら体力を高めていきます エアロビクス経験のある方にオススメ
水	リフレッシュヨガ ★★★★	10:00 ~10:50	中村 伸子	ヨガの基本のポーズを紹介しながら心と体をリフレッシュします
木	美ボディエクササイズ ★★★~★★★★★ NEW	10:00 ~10:45	壺内 梨絵	「スッキリとした肩」「引き締まったウエスト」「丸みのあるお尻」 の3本柱でメリハリのあるボディ作りを目指します！
木	ZUMBA(ズンバ) ★★★★	11:00 ~11:45 19:00 ~19:45	角谷 昌子	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです 脂肪燃焼させてストレス発散&シェイプアップ！
木	エクササイズサルサ ★★★★	20:00 ~20:50	廣岡 敬子	インナーマッスルを使った動作で踊りながら身体を鍛えます 軽快なリズムで楽しく踊って心地よく汗をかきましょう
金	バランスコーディネーション ★★★~★★★★★ NEW	10:00 ~10:45	佐久間 好美	ストレッチ・関節ほぐし・筋力トレーニングを行いながら姿勢を整えます 肩、腰、膝に不調がある方、運動効果を上げたい方にオススメ！
土	ZUMBA(ズンバ) ★★★★	10:30 ~11:20	角谷 昌子	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズ 脂肪燃焼させてストレス発散&シェイプアップ！
土	中級ステップ ★★★★★	13:30 ~14:15	橋本 浩司	様々なステップパターンをお楽しみしましょう ステップに慣れた方にオススメです

### プール

	プログラム名(運動強度 5段階)	時間	インストラクター	内容
金	アクアビクス ★★★	11:00 ~11:45	佐久間 好美	プールの中で行う簡単なエアロビクスです

【フィットネスセンターご利用条件】 満15歳以上（中学生不可）で健康状態に異常のない個人（医師に運動を勧められた方、施設利用に支障がない方はご利用いただけます）

お問い合わせはお電話・窓口またはホームページから

<https://www.n-terra.jp/fitness/>



## 新潟テルサフィットネスセンター

TEL 025-281-1889

平日 9:00~21:00 / 土日祝 19:00まで（休館日を除く）

新潟市中央区鐘木185-18 市民病院、産業振興センター近く

