

芳賀 セブン氏

2025 SPORTS EXPERIENCE FESTA

参加者全員に
参加賞を
プレゼント!

参加無料

2025 スポーツ体験フェスタ

2025.11.22 SAT 10:00-12:00 [受付 9:30~]

会場

ふれすぽ胎内 (胎内市総合体育館)
胎内市清水9-7 (新潟中条中核工業地内)

定員

150名 [先着順]

持ち物

内履き、飲み物
タオル

お問合せ

胎内市教育委員会 生涯学習課スポーツ振興係
TEL.0254-47-3408 FAX.0254-47-2751

主催：胎内市教育委員会 生涯学習課スポーツ振興係 協力：NPO法人スポーツクラブたいない

AMI氏

JBBFボディビル選手の芳賀セブン氏や、ピラティスインストラクターのAMI氏など豪華講師陣をお呼びして、ココロとカラダをミガク8つのプログラムをご用意。11月22日は胎内市で「ミガケ、ジブン。」

8 ココロとカラダをミガク っのプログラム

各ブース プログラム:20分、休憩:10分

03 お腹引締めエアロビクス バランスコーディネーション

講師

株式会社ジェイモード
バランスコーディネーション創始者
増子 俊逸 (胎内市出身)

実施場所

アリーナ

ステップワークの有酸素運動によって脂肪を燃焼し、エアロビで瞬時に筋肉を動かす無酸素運動によって筋力アップ。簡単な運動にもかかわらず、ダイエット効果は群を抜いている。

06 ウォーキング& ジョギング教室

講師

NPO法人
スポーツクラブたいない
阿部 正典

実施場所

2階 ランニングレーン

自己流のウォーキング方法で歩いていませんか？
せっかくウォーキングするのなら運動不足を効率よく
解消でき、基礎代謝をあげるウォーキングをしましょう!

01 たった10分の筋トレから ダイエット

講師

JBBFボディビル選手
芳賀 セブン

実施場所

アリーナ

たった10分の筋トレがあなたの人生を変える。ネガティブな
自分、だらだらした行動、貧弱な体、これ全て筋トレで解決で
きま!ダイエット効果抜群!筋トレで全てを手に入れましょう。

04 目指せ!Xリーグ! アメフト式フィットネス

講師

胎内ディアーズ

実施場所

アリーナ

アメリカンフットボールXリーグの「胎内ディアーズ」
専属トレーナーによるフィットネス体験です。
アメフト選手の身体づくりを体験します。

07 親子で運動 遊び教室

講師

NPO法人 スポーツクラブたいない
阿彦 絵梨香・中村 裕貴

実施場所

武道場

楽しく身体を動かす経験は、将来の運動
の基盤となり、体力や運動能力を発達
させます。10分でも良いので身体を
動かすことを習慣にしましょう!

02 自分の身体と向き合う ピラティス

講師

ピラティスインストラクター
AMI

実施場所

アリーナ

一日中身体が重い、首肩腰はパンパン。それは悪い姿勢が原因です。
本来のあなたはもっと美しい。ピラティスはそんな自分を取り戻すため
の時間です。今のままでいい?それとも「変わる」体験してみる?

05 ヒップホップダンス教室 (初心者クラス)

講師

T.H.D.S
小山 拓実

実施場所

2階 多目的室

ダンスの魅力であるステップと振り付けを楽しむ
カッコよく!ヒップホップダンスの初心者クラスです。
プリプリの音楽に合わせてみんなで踊りましょう!

08 ニュースポーツ ブース

講師

胎内市スポーツ推進委員
西 智幸・近 英樹・南波 寛人・八幡 萌

実施場所

アリーナ

年齢、性別、障がいのあるなしに関わらず、全ての人と一緒に競い合
えるスポーツ「ボッチャ体験会」「スポーツウェルネス吹矢」を開催。

お申し込み方法は裏面をご覧ください

2025 スポーツ体験フェスタ 申込書

申込方法 参加申込用紙に必要事項を明記の上お申し込みください。

申込締切 令和7年11月19日(水)までにお申し込みください。但し、定員に達し次第締め切らせていただきます。

申込先 胎内市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係又は、ぶれすぽ胎内までお申し込みください。
申込書を直接持参するか、表面のお問い合わせ宛にFAX(0254-47-2751)にてお申し込みください。

代表者氏名	①	フリガナ				
		性別	男・女	年齢		連絡先
住 所	〒 ー					
氏 名 ※複数でご参加 の方はご記入 ください。	②	フリガナ			性別	年齢
					男・女	
	③	フリガナ			性別	年齢
					男・女	
	④	フリガナ			性別	年齢
					男・女	
	⑤	フリガナ			性別	年齢
					男・女	

----- キリトリ線 -----

----- キリトリ線 -----

注意事項

- 感染症対策の観点から、受付時に37.5℃以上ある方は、入場をお断りいたします。
- 感染症予防対策のため、1ブースに定員20名前後とさせていただきます。定員に達した場合は他ブースへご案内させていただきます。ご了承ください。
- イベント中は主催者及び係員の指示・誘導に従うようお願いします。
- イベント中の事故やケガ、盗難、紛失等につきまして主催者は一切の責任を負いかねますので、ご了承ください。
- イベント中に撮影した写真の市報、インターネット等への掲載権は主催者に属します。申し込みされた方につきましては、掲載に承諾されたものとさせていただきます。

2025

11.22 SAT

10:00-12:00

[9:30 入場開始]

持ち物：内ばき・飲み物・タオル

各コースの開始時間は以下のようになっております。

プログラム開始

1回目 10:00~

2回目 10:30~

3回目 11:00~

4回目 11:30~

※開始時間に間に合うようにご来館ください。