ミガケジブン。

2026 SPORTS EXPERIENCE FESTA

参加者全員に
参加賞を
プレゼント!

参加無料

2026 スポーツ体験フェスタ



2026.11.21 SAT 10:00-12:00［受付 9:30～］

会場	**ぷれすぽ胎内**（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

ビキニフィットネス選手の北良乃氏や、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21日は胎内市で「ミガケ、ジブン。」

8つのプログラム

ココロとカラダをミガク

各ブース **プログラム:20分、休憩:10分**

01 ビキニフィットネス選手と学ぶ美尻づくり

講師 ビキニフィットネス選手 **北 良乃**
実施場所 **アリーナ**

美しいヒップラインを目指す方必見!
ビキニフィットネス選手から、ヒップを効果的に鍛えるトレーニング方法や正しいフォームを楽しく学びます。初心者の方も気軽にご参加いただける講座です。



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"変われる"体験してみる?



03 ドイツ発祥 BODYART training ～呼吸と流れる動きで全身が整う～

講師 BODYART®JAPAN ナショナルエデュケーター **増子 俊逸**（胎内市出身）
実施場所 **アリーナ**

新潟初!ヨガ、ピラティス、太極拳などの要素を取り入れたファンクショナルトレーニング。終わったあとはスッキリ爽快に!（裸足で行います）



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。



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くカッコよく!
ヒップホップダンスの初心者クラスです。ノリノリの音楽に合わせてみんなで踊りましょう!



06 こども運動遊び教室

講師 NPO法人 **スポーツクラブたいない**
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!

07 ウォーキング&ジョギング教室

講師 胎内市スポーツ推進員 **近 英樹**
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!

08 ニュースポーツブース

講師 **胎内市スポーツ推進委員**
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、全ての人が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

2026 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8年11月16日（月）**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、ぷれすぽ胎内までお申し込みください。
申込書を直接ご持参いただくか、表面のお問い合わせ先へ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	（携帯）
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

●感染症予防対策のため、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ブースの定員を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・誘導に従っていただきますようお願いします。

●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。お申し込みいただい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。

2026
11.21 SAT
10:00-12:00
［ 9:30 入場開始 ］
持ち物：内履き・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。