

# 新潟テルサ 教室プログラム

(指定管理者)

公益財団法人  
新潟市開発公社

ご予約  
不要

2026 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	定員	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	25名	橋本 浩司	様々なステップバリエーションを楽しみ中上級者向けのステップクラスです
日	バレトン ★★★★☆	14:00 ~14:50	25名	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で持久力アップ・体幹強化につなげていきます！
火	リズムエクササイズ ★★★☆☆	10:00 ~10:45	30名	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	30名	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	30名	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
水	太極拳 NEW ★★★☆☆	14:00 ~14:50	30名	松田 朱美	年齢問わずどなたでも気軽に始められ、無理なく続けることができます 脳と体の活性化に最適です！
木	かんたんステップ NEW ★★★☆☆	10:00 ~10:45	25名	沼 恵美子	基本的にシンプルな動きを中心に、初心者の方やシニアの方にオススメ！ やさしい内容ながら体をしっかり動かせます
木	ZUMBA(ズンバ) ★★★★☆	11:00 ~11:45	30名	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！
木	エクササイズサルサ ★★★★☆	20:00 ~20:50	30名	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 ★★★☆☆	10:00 ~10:45	25名	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です！
土	ZUMBA(ズンバ) ★★★★☆	10:30 ~11:20	30名	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	25名	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	定員	インストラクター	内容
金	アクアビクス ★★★★☆	11:00 ~11:45	30名	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

