

平成21年度 中央区体育施設 スポーツ教室実施報告

新潟市体育館

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延べ参加者数
中高齢者健康	秋	11月5日～11月26日	木	13:30～15:00	4回	50歳以上	なし	参加料500円	老化防止と健康の維持増進を目的とした運動。 (1)ウォーキング (2)レクリエーション他	36	124
転ばぬ先の体力作り (転倒予防)	秋	11月4日～11月25日	水	14:00～15:00	4回	60歳以上	50名	参加料800円	転倒防止を目的とした基礎体力作り。(1)ウォーキング(2)簡単な筋力トレーニング他	40	109
合 計										76	233

平成21年度 中央区体育施設 スポーツ教室実施報告

陸上競技場

教室名	期	期 間	曜日	時 間	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容	参加者数	延べ 参加者数
たのしく汗走！！ ナイタージョギング	秋	9 月 3 日 ~ 10 月 1 日	木	19:00 5 20:30	5回	15歳以上の方 (中学生を除く)	120名	参加料1,500円 入場料(1回)200円	ジョギングの基礎から応用。経験・レベルに応じて初級・中級・上級でクラス別にご指導いたします。	81	340

平成21年度 中央区体育施設 スポーツ教室実施報告 新潟市トレーニングセンター

教室名	期	期 間	曜日	時 間	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容	参加者数	延べ参加者数
コンピュータ 体力診断	通 年	毎週火(4、9、1月除く)		13:30～	週2回	小学生以上 (中学生以下 は保護者の 付添い必要)	1回の診断につ き5名程度(団 体は別途調 整)	体力測定+健康生 活アドバイスコース (1回 500円)	体力測定による身体的作業能 力、問診による栄養・生活状況 の診断結果に基づいて健康と 運動についてアドバイスを行 う。	81	81
		毎週木		18:30～				体力測定のみコー ス (1回 300 円)		筋力、柔軟性、持久力など 10種目測定します。	73
初めてのトレーニ ング 午前 コース (職員が指導)	通 年	7、10、1、2、3月開催	金 曜 日	10:00 ～ 11:30	各3回	15歳以上の 方(中学生を 除く)	各5名	入場料 (1回) 250円	初心者を対象にトレー ニングマシンやフリーウエ イトの使い方、安全で効果 的なトレーニング方法を 指導する。	14	30
初めてのトレーニ ング 午後 コース (職員が指導)		4、9、1、2、3月開催	火 曜 日	13:30 ～ 15:00						21	49
初めてのトレーニ ング 夜コー ス (職員が指導)		6、9月開催	月 曜 日	19:00 ～ 20:30						7	15
スポーツメディカル カウンセリング	秋	11月20日	金 曜 日	19:00 ～ 20:30	1回		20名	無料	スポーツによる怪我や痛 み等の悩みに専門の医 師、理学療法士が問診、 指導を行う。	15	15
合 計										211	263

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延べ参加者数	
はじめよう！太極拳	前	5月13日～9月16日	水	10:30～12:00	14回	15歳以上 (中学生除く)	各120名	参加料 2,100円 入場料(1回)250円	太極拳の基本技術の習得を目指します。	119	1,155	
	後	10月21日～3月24日			20回			参加料 3,000円 入場料(1回)250円		98	1,155	
	前	4月17日～9月18日	金		19回			参加料 2,800円 入場料(1回)250円		105	1,420	
	後	10月16日～3月12日			20回			参加料 3,000円 入場料(1回)250円		99	1,420	
二十四式太極拳 (復習編)	秋	10月29日～3月4日	木	10:30～12:00	12回	15歳以上の経験者 (中学生除く)	120名	参加料 1,800円 入場料(1回)250円	基本技術の復習を行いさらなる習熟を目指します。	47	351	
ヨガ (タイ式)	春	5月11日～7月13日	月	13:30～14:30	各9回	15歳以上 (中学生除く)	50名	参加料 1,800円 入場料(1回)250円	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得します。	52	322	
	秋	10月19日～12月21日								46	247	
ピラティス(昼)	春	4月16日～7月16日	木	13:30～14:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	12名	参加料 5,500円 入場料込み	身体の奥にある、姿勢を保ち内臓を支えるインナーマッスルを鍛えるピラティスの基本技術を習得します。	11	84	
	秋	10月29日～12月17日			6回			参加料 3,300円 入場料込み		11	44	
ピラティス(夜)	春	4月13日～7月13日	月	19:30～20:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	12名	参加料 5,500円 入場料込み	身体の奥にある、姿勢を保ち内臓を支えるインナーマッスルを鍛えるピラティスの基本技術を習得します。	11	54	
	秋	10月19日～12月21日			9回			参加料 5,000円 入場料込み		11	71	
ヒップホップ	春	5月28日～7月16日	木	10:00～11:00	各6回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 1,200円 入場料(1回)250円	ヒップホップダンスのリズムに合わせて楽しく有酸素運動をおこない、健康の維持・増進を図ります。	27	130	
	秋	10月22日～12月17日								18	74	
	冬	1月21日～3月18日								18	70	
チューブとボールde エクササイズ	春	5月28日～7月16日	木	11:30～12:30	各6回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円	チューブとバランスポールをつかった筋力トレーニングを中心です。自身に合わせて負荷が調節できるのはじめてでも安心です。	26	113	
	秋	10月22日～12月17日								14	67	
	冬	1月21日～3月18日								21	93	
エンジョイ エアロビクス	春	4月14日～7月21日	火	10:00～11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各150名	参加料 2,000円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	音楽に合わせた、楽しいエアロビクスダンスで、運動不足の解消とストレスを分散します。	86	689	
		1回参加券								223	223	
	秋	9月8日～12月15日						1回参加券		56	470	
		1月19日～3月16日						1回参加券		70	445	
エアロビクス	春	4月22日～7月15日	水	19:00～20:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各150名	参加料 2,000円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	音楽に合わせた、楽しいエアロビクスダンスで、運動不足の解消とストレスを分散します。	75	536	
		1回参加券								136	136	
	秋	9月9日～12月9日						1回参加券		57	408	
		1月20日～3月24日						1回参加券		58	395	
とやの エクササイズ	春	4月13日～6月22日	月	13:30～14:30	8回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 400円 入場料(1回)250円	体カアップに効果のある、様々なトレーニングでしっかり身体を鍛えます。	39	213	
	秋	9月7日～12月21日			9回			参加料 500円 入場料(1回)250円		33	201	
	冬	1月18日～3月15日			9回			参加料 450円 入場料(1回)250円		37	205	
いきいき健康	春	4月17日～7月10日	金	13:20～14:50	10回	50歳以上	各50名	参加料 500円 入場料(1回)250円	筋力トレーニングやレクリエーションなどの、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。	89	589	
	秋	9月18日～12月18日			9回			参加料 450円 入場料(1回)250円		82	441	
	冬	1月15日～3月26日			8回			参加料 400円 入場料(1回)250円		65	339	
やさしい健康	春	4月16日～7月23日	木	13:30～14:30	10回	65歳以上	各50名	参加料 無料 入場料(1回)250円	高齢者向けのやさしい強度で楽しく、わかりやすく健康づくりを行います。	65	453	
	秋	10月22日～12月17日			各6回					44	172	
	冬	1月21日～3月18日								45	178	
健康倶楽部 (午前コース) (午後コース)	春	5月1日～7月17日	金	午前コース 10:30～12:30	各3ヶ月 (12回)	40～74歳のメタボリックシンドローム及び生活習慣病予防・改善希望者	各4名	参加料 7,000円 入場料(1回)250円	医療機関のバックアップを受けた、高度な健康運動指導を提供し、3ヶ月間で生活習慣病の予防と改善を目指す。	5	48	
	秋	10月19日～1月18日	月	午後コース 13:30～15:30						※月曜は午前コースのみ	4	35
		10月30日～1月22日	金								4	40
キッズヒップホップ (とやのスポーツ塾)	春	5月28日～7月16日	木	17:00～18:00	各6回	小学1～6年生	各30名	参加料1,500円 入場料(1回)100円	リズムに合わせて楽しく体を動かし、運動不足の解消とダンスの面白さを体感します。	28	152	
	秋	10月22日～12月17日								19	82	
	冬	1月21日～3月18日								16	79	
親子の遊び広場		11月～3月 (11/13、12/11、1/15、2/19、3/12)		10:30～11:30	月1回	幼児と保護者	なし	参加料 無料 大人のみ 入場料(1回)250円	親子で楽しく元氣いっぱいに遊戯体操をしたり遊具で遊んだりします。	592	592	
産後ママのための シェイプアップ教室		4月～3月 (4/27、5/11、6/15、7/13、9/14、11/16、)		10:00～11:00	月1回	1歳未満の子を持つ産後ママ	50名	参加料250円 入場料(1回)250円	産後の体を引き締めるエクササイズを行います。	180	180	
あなたのための トレーニングメニュー をつくります！		通年 (月か土のどちらか週1回)	月・土	13:00～17:00	週1回	15歳以上 (中学生除く)	マンツーマン指導	参加料 無料 入場料(1回)250円	体カテストを実施し、それに基づいた初心者向けのメニュー提供を行います。	66	66	
スポーツメディカル カウンセリング		年1回	火	19:00～20:30	1回	小学生以上 (中学生以下は保護者同伴)	20名	参加料 無料	スポーツによる怪我や痛み等の悩みに専門の医師や理学療法士が問診・指導を行います。	17	17	
小計①										3,445	14,754	

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延べ参加者数
児童初心者水泳 (5・6年生)	春	5月8日～6月12日	火・金	17:00～18:00	10回	泳げない 小学5・6年生	30名	参加料 無料 入場料(1回)170円	水慣れからクロールで25m 完泳を目指します。	22	182
児童初心者水泳 (3・4年生)	春	6月16日～7月17日	火・金	17:00～18:00	10回	泳げない 小学3・4年生	30名	参加料 無料 入場料(1回)170円		29	272
女性のための水泳	春	5月12日～7月14日	火	10:00～11:00	各10回	泳げない15歳 以上の女性 (中学生除く)	各30名	参加料 1,600円 入場料(1回)450円	女性専用のプログラムで、個人 のレベルに合わせてご参加 いただけます。	108	882
		5月8日～7月17日	金							100	801
	秋	10月20日～11月24日	火・金							101	768
	冬	12月1日～1月26日	火							84	541
		12月4日～1月29日	金							77	437
ナイター水泳 はじめて・まだまだコース	春	4月15日～7月15日	水	19:00～20:00	12回	泳げない15歳 以上 (中学生除く)	各20名	参加料 2,000円 入場料(1回)450円	レベルごとにコース分けしてあり ますので、個人のレベルに合 わせてご参加いただけます。	39	361
	秋	10月21日～12月16日		9回	参加料 1,600円 入場料(1回)450円			31		180	
ナイター水泳 がんばるコース	春	4月14日～7月7日	火	19:00～20:00	12回	クロール・背 泳ぎが泳げる 15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 2,000円 入場料(1回)450円		29	240
	秋	10月20日～12月22日		9回	参加料 1,600円 入場料(1回)450円			36		232	
アクアエクササイズ	春	4月20日～7月6日	月	10:00～10:50	10回	15歳以上の 女性 (中学生除く)	各100名	参加料 2,000円 入場料(1回)450円	水の特性を生かした、水中 のエアロビクスダンスで運動 不足を解消し、健康の維持・ 増進を図ります。	77	571
		4月18日～7月4日	土		9回			参加料 1,800円 入場料(1回)450円		92	596
	秋	10月19日～12月21日	月		8回			参加料 1,800円 入場料(1回)450円		67	356
		10月17日～12月19日	土		8回			参加料 1,600円 入場料(1回)450円		86	438
体験アクアエクササイズ	冬	1月18日～1月25日	月	2回	2回	参加料 400円 入場料(1回)450円	30	57			
		1月9日～1月30日	土	3回	参加料 600円 入場料(1回)450円	41	100				
やさしい水中健康	春	4月21日～6月30日	火	14:00～14:50	各10回	65歳以上	各40名	参加料 500円 (入場料(1回)450円)	高齢者向けのやさしい強度 で、水中トレーニングやリラク ゼーションを行い、健康の維 持・増進を図ります。	44	336
	秋	9月8日～12月15日						4回		46	301
	冬	1月5日～1月26日						4回		参加料 200円 入場料(1回)450円	28
いきいき水泳	春	4月15日～7月1日	水	14:00～15:00	各10回	泳げない60歳 以上	各20名	参加料 500円 (入場料(1回)450円)	生涯スポーツに水泳を取り 入れたい方向けに水泳の基 本を紹介し、クロールで25m 完泳を目指す。	29	237
	秋	9月9日～12月9日						4回		34	264
	冬	1月6日～1月27日						4回		参加料 200円 入場料(1回)450円	21
プールで健康	春	4月15日～7月1日	水	10:00～11:00	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各80名	参加料 500円 (入場料(1回)450円)	水中トレーニングやリラク ゼーションを行い、健康の維 持・増進を図ります。	51	360
	秋	9月9日～12月9日						4回		48	340
	冬	1月6日～1月27日						4回		参加料 200円 入場料(1回)450円	35
小計②										1,470	9,184
①+②										4,915	23,938

教室名	期	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者(人)	延べ参加者(人)	
女性のための水泳	はじめてコース	春	4月10日～6月26日	火・金	10:15	各20回	泳げない15歳以上の女性(中学生を除く)	各40名	クロールと背泳ぎで25m完泳を目指す。	10	154	
		秋	9月25日～12月11日	火・金						16	163	
		冬	1月8日～3月19日	火・金						10	144	
	まだまだコース	春	4月10日～6月26日	火・金	11:15	各20回	クロールと背泳ぎが泳げる15歳以上の女性(中学生を除く)	各60名	参加料 3,000円 入場料(1回)500円	クロールと背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎの完成を目指す。	58	893
		秋	9月25日～12月11日	火・金							51	716
		冬	1月8日～3月19日	火・金							53	757
	がんばるコース	春	4月10日～6月26日	火・金	11:20	各20回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる15歳以上の女性(中学生を除く)	各60名	参加料 3,000円 入場料(1回)500円	バタフライの完成を目指す。	39	631
		秋	9月25日～12月11日	火・金							35	495
		冬	1月8日～3月19日	火・金							30	433
	たぐさん泳ぎたいコース	春	4月10日～6月26日	火・金	12:20	各20回	4泳法が泳げる15歳以上の女性(中学生を除く)	各40名	参加料 3,000円 入場料(1回)500円	100m個人メドレーの完成を目指す。	33	535
		秋	9月25日～12月11日	火・金							34	537
		冬	1月8日～3月19日	火・金							34	554
みんなで泳ごう1,000M	春	4月8日～7月15日	水	10:15	各10回	4泳法が泳げる15歳以上(中学生を除く)	各20名	参加料 1,500円 入場料(1回)500円	いろいろなメニューを楽しくみんなで合計1,000M泳ぐ	13	153	
	秋	10月14日～12月16日		11:15						12	89	
	冬	1月6日～3月10日		10						77		
女性のためのなごやか水泳	春	4月8日～7月15日	水	10:15	各10回	クロール、背泳ぎが泳げる15歳以上の女性(中学生を除く)	各20名	参加料 1,500円 入場料(1回)500円	①平泳ぎの導入 ②楽に長い距離を泳ぐ	20	153	
	秋	10月14日～12月16日		11:15						20	152	
	冬	1月6日～3月10日		16						108		
ゆうゆう水泳	クロール背泳ぎコース	春	4月16日～6月25日	木	11:20	各10回	クロール25m以上泳げる15歳以上(中学生を除く)	各40名	参加料 1,500円 入場料(1回)500円	①クロールで50m完泳 ②背泳ぎで25m完泳 ③楽しくクロール、背泳ぎを泳ぐ	19	149
		秋	10月1日～12月3日								19	130
		冬	1月7日～3月18日								15	89
	平泳ぎバタフライコース	春	4月8日～7月15日	水	12:20	各10回	クロール・背泳ぎが泳げる15歳以上(中学生を除く)	各40名	参加料 1,500円 入場料(1回)500円	①平泳ぎの導入 ②バタフライの導入	53	419
		秋	10月14日～12月16日								51	389
		冬	1月6日～3月10日								48	372
シニアのための水泳	春	4月16日～6月25日	木	14:00	各10回	泳げない50歳以上	各40名	参加料 500円 入場料(1回)500円	クロール25m完泳を目指す。	25	182	
	秋	10月1日～12月3日								21	151	
	冬	1月7日～3月18日								24	182	
もっと泳ごうシニアのための水泳	冬	1月5日～3月16日	火	15:00	各10回	クロール25m泳げる50歳以上	20名	参加料 500円 入場料(1回)500円	クロールで50m完泳を目指す。	18	137	
ナイトスイミングはじめてクロールコース	春	4月17日～6月19日	金	18:30	各10回	泳げない15歳以上(中学生を除く)	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	クロールで25m完泳を目指す	10	67	
	秋	9月25日～11月27日								11	82	
	冬	1月8日～3月12日								9	71	
ナイトスイミング平泳ぎコース	春	4月17日～6月19日	金	19:45	各10回	クロール・背泳ぎが泳げる15歳以上(中学生を除く)	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	平泳ぎで25m完泳を目指す	18	128	
	秋	9月25日～11月27日								18	142	
	冬	1月8日～3月12日								21	152	
ナイトスイミングクロール背泳ぎコース	春	4月18日～6月20日	土	18:30	各10回	クロールが泳げる15歳以上(中学生を除く)	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	クロールで50m完泳と背泳ぎで25m完泳を目指す	18	133	
	秋	9月26日～11月28日								18	141	
	冬	1月9日～3月13日								37	255	
ナイトスイミングバタフライコース	春	4月18日～6月20日	土	19:45	各10回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる15歳以上(中学生を除く)	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	バタフライで25m完泳を目指す。	20	135	
	秋	9月26日～11月28日								21	131	
	冬	1月9日～3月13日								19	129	
目指せ指導者コース	通年	4月7日～11月10日	火	14:00 15:00	20回	100m個人メドレーが泳げる15歳以上(中学生を除く)	20名	参加料1,000円 入場料(1回)500円	指導者の資格をとるための知識と泳力を身につける。	17	156	
夏休みちびっこ水泳	夏休み	7月27日～8月7日	月 土	8:30 9:30	10回	泳げない小学生(1年～6年)	200名	参加料500円 入場料(1回)200円	クロール25m完泳を目指す。	227	1,978	
おはようアクア	春	4月9日～7月9日	木	10:15	各10回	15歳以上(中学生を除く)	各80名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	水中でのエアロビクスで運動不足を解消。	55	371	
	秋	10月1日～12月10日								48	309	
	冬	1月7日～3月18日								38	275	
アクアエクササイズ	春	4月16日～6月25日	木	19:45	各10回	15歳以上(中学生を除く)	各80名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	水中でのエアロビクスで運動不足を解消。	50	358	
	秋	10月1日～12月3日								43	260	
	冬	1月7日～3月18日								23	162	
水中健康	春	4月8日～7月15日	水	14:00	各10回	15歳以上(中学生を除く)	各50名	参加料 500円 入場料(1回)500円	水中でのウォーキング・トレーニング・ゲーム・リラクゼーション等で楽しく健康づくりを行う。	55	386	
	4月10日～6月12日	金								58	385	
	秋	9月30日～12月9日								水	52	366
	10月2日～12月4日	金								44	284	
	冬	1月6日～3月10日								水	51	341
5月～10月	1月8日～3月12日	金	33	184								
親子でちやぶ <sup>2</sup>	春	5月21日、6月5日、18日、7月3日、16日	月2回	10:00 11:00	2回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料1回500円	アームブイなどの浮き具を使用し、親子で触れ合い楽しく遊び、運動不足・ストレスを解消する。	394	394	
5月～10月	9月17日、10月22日	月2回	10:00 11:00	2回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料1回500円	アームブイなどの浮き具を使用し、親子で触れ合い楽しく遊び、運動不足・ストレスを解消する。	56	56		
メタボリックシンドローム予防講座	9月18日、12月5日	年2回	13:30 14:30	2回	成人	先着20名	無料	メタボリックシンドローム予防の知識と運動の実践を促す講義を行う。	34	34		
幼児体操	春	4月9日～7月9日	木	9:45	各10回	1歳以上の幼児	各12名	参加料 5,000円	体を動かし、楽しく遊ぶ。	4	29	
	秋	10月1日～12月10日								5	37	
	冬	1月7日～3月18日								7	47	
										2,308	16,959	