

平成21年度 スポーツ教室一覧

鳥屋野総合体育館

体育館

平成21年4月時点での予定ですので、その後変更になっている可能性があります。

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
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。
	後	10月21日～3月24日			20回			参加料 3,000円 入場料(1回)250円	
	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	
	後	10月16日～3月12日			20回			参加料 3,000円 入場料(1回)250円	
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。
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。
	秋	10月19日～12月21日							
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。
	秋	10月29日～12月17日			6回			参加料 3,300円 入場料込み	
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。
	秋	10月19日～12月21日			9回			参加料 5,000円 入場料込み	
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。
	秋	10月22日～12月17日							
	冬	1月21日～3月18日							
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ボールをつかった筋力トレーニング中心です。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。
	秋	10月22日～12月17日							
	冬	1月21日～3月18日							
エンジョイ エアロピクス	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、楽しいエアロピクスダンスで、運動不足の解消とストレスを発散します。
	秋	9月8日～12月15日			8回			参加料 1,600円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	
	冬	1月19日～3月16日							
エアロピクス	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、楽しいエアロピクスダンスで、運動不足の解消とストレスを発散します。
	秋	9月9日～12月9日			9回			参加料 1,800円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	
	冬	1月20日～3月17日							
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	体力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。
	秋	9月7日～12月21日			10回			参加料 500円 入場料(1回)250円	
	冬	1月18日～3月15日			9回			参加料 450円 入場料(1回)250円	
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。
	秋	9月18日～12月18日			9回			参加料 450円 入場料(1回)250円	
	冬	1月15日～3月19日			8回			参加料 400円 入場料(1回)250円	
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。
	秋	10月22日～12月17日			各6回				
	冬	1月21日～3月18日							
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。
	秋	10月19日～1月18日	月	午後コース 13:30～15:30					
		10月30日～1月22日	金	月曜は午前					
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。
	秋	10月22日～12月17日							
	冬	1月21日～3月18日							
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	親子で楽しく元気いっぱいに遊戯体操をしたり遊具で遊んだりします。
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。
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)		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	体力テストを実施し、それに基づいた初心者向けのメニュー提供を行います。
スポーツメディカル カウンセリング		年1回(6/12金)	金	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。

平成21年度 スポーツ教室一覧

鳥屋野総合体育館

プール

平成21年4月時点での予定ですので、その後変更になっている可能性があります。

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容				
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。				
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					
女性のための水泳 はじめてコース	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	水慣れからクロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。				
	春	5月8日～7月17日	金										
	秋	[短期集中プログラム] 10月20日～11月24日	火・金										
	冬	1月12日～3月16日	火										
	冬	1月15日～3月19日	金										
	春	5月12日～7月14日	火										
女性のための水泳 まだまだコース	春	5月8日～7月17日	金			10:00～11:00			各10回	クロール・背泳ぎで25m泳げる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	クロール・背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎで25m完泳を目指します。
	秋	[短期集中プログラム] 10月20日～11月24日	火・金										
	冬	1月12日～3月16日	火										
	冬	1月15日～3月19日	金										
	春	5月12日～7月14日	火										
	春	5月8日～7月17日	金										
女性のための水泳 がんばるコース	春	5月8日～7月17日	金	10:00～11:00	各10回		クロール・背泳ぎで25m泳げる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			バタフライの25m完泳を目指します。
	秋	[短期集中プログラム] 10月20日～11月24日	火・金										
	冬	1月12日～3月16日	火										
	冬	1月15日～3月19日	金										
	春	5月12日～7月14日	火										
	春	5月8日～7月17日	金										
女性のための水泳 たぐさん泳ぎたいコース	春	5月8日～7月17日	金			10:00～11:00	各10回		4泳法が泳げる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	100m個人メドレーの完泳を目指します。
	秋	[短期集中プログラム] 10月20日～11月24日	火・金										
	冬	1月12日～3月16日	火										
	冬	1月15日～3月19日	金										
	春	5月12日～7月14日	火										
	春	5月8日～7月17日	金										
ナイター水泳 はじめてコース	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			水慣れからクロールで25m完泳を目指します。
	秋	10月21日～12月16日			9回					参加料 1,600円 入場料(1回)450円			
	冬	1月13日～3月17日			10回					参加料 1,700円 入場料(1回)450円			
ナイター水泳 まだまだコース	春	4月15日～7月15日	水	19:00～20:00	12回			クロールが泳げる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			クロールで50m完泳し、背泳ぎで25m完泳を目指します。
	秋	10月21日～12月16日			9回					参加料 1,600円 入場料(1回)450円			
	冬	1月13日～3月17日			10回					参加料 1,700円 入場料(1回)450円			
ナイター水泳 がんばる平泳ぎコース	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	平泳ぎで25m完泳を目指します。				
	秋	10月20日～12月22日			9回			参加料 1,600円 入場料(1回)450円					
	冬	1月12日～3月16日			10回			参加料 1,700円 入場料(1回)450円					
ナイター水泳 がんばるバタフライコース	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	バタフライで25m完泳し、4泳法を楽しく泳ぎます。				
	秋	10月20日～12月22日			9回			参加料 1,600円 入場料(1回)450円					
	冬	1月12日～3月16日			10回			参加料 1,700円 入場料(1回)450円					
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。				
	春	4月18日～7月4日			9回			参加料 1,800円 入場料(1回)450円					
	秋	10月19日～12月21日			9回			参加料 1,800円 入場料(1回)450円					
	秋	10月17日～12月19日			8回			参加料 1,600円 入場料(1回)450円					
	冬	1月18日～3月15日			9回			参加料 1,800円 入場料(1回)450円					
	冬	1月16日～3月20日			9回			参加料 1,800円 入場料(1回)450円					
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。				
	秋	9月8日～12月15日											
	冬	1月12日～3月16日											
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160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に水泳の基本を紹介し、クロールで25m完泳を目指します。				
	秋	9月9日～12月9日											
	冬	1月13日～3月17日											
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。				
	秋	9月9日～12月9日											
	冬	1月13日～3月17日											

平成21年度 スポーツ教室一覧

西海岸公園市営プール

平成21年4月時点での予定ですので、その後変更になっている可能性があります。

教室名	期	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	
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	参加料 3,000円 入場料(1回)500円	クロールと背泳ぎで25m完泳を目指す。
		秋	9月25日 - 12月11日	火・金						
		冬	1月8日 - 3月19日	火・金						
	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。
		秋	9月25日 - 12月11日	火・金						
		冬	1月8日 - 3月19日	火・金						
	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。
		秋	9月25日 - 12月11日	火・金						
		冬	1月8日 - 3月19日	火・金						
	たぐん泳ぎたいコース	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。
		秋	9月25日 - 12月11日	火・金						
		冬	1月8日 - 3月19日	火・金						
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みみんなで合計1,000M泳ぐ	
	秋	10月14日 - 12月16日		11:15						
	冬	1月6日 - 3月10日								
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	平泳ぎの導入 楽に長い距離を泳ぐ	
	秋	10月14日 - 12月16日		11:15						
	冬	1月6日 - 3月10日								
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	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	クロールで50m完泳 背泳ぎで25m完泳 楽しくクロール、背泳ぎを泳ぐ	
		秋	10月1日 - 12月3日							
		冬	1月7日 - 3月18日							
	平泳ぎ バタフライ コース	春	4月8日 - 7月15日	水	12:20	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	平泳ぎの導入 バタフライの導入	
		秋	10月14日 - 12月16日							
		冬	1月6日 - 3月10日							
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15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。	
	秋	10月1日 - 12月3日								
	冬	1月7日 - 3月18日								
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。	
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	
	秋	9月25日 - 11月27日								
	冬	1月8日 - 3月12日								
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	
	秋	9月25日 - 11月27日								
	冬	1月8日 - 3月12日								
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	
	秋	9月26日 - 11月28日								
	冬	1月9日 - 3月13日								
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。	
	秋	9月26日 - 11月28日								
	冬	1月9日 - 3月13日								
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。	
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。	
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。	
	秋	10月1日 - 12月10日								
	冬	1月7日 - 3月18日								
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。	
	秋	10月1日 - 12月3日								
	冬	1月7日 - 3月18日								
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。	
		4月10日 - 6月12日	金							
	秋	9月30日 - 12月9日	水	15:00						
		10月2日 - 12月4日	金							
	冬	1月6日 - 3月10日	水	15:00						
		1月8日 - 3月12日	金							
親子でちびっ ²	5月 - 10月	5月 - 10月(8月は除く) 月2回(予定)	月2回	10:00 11:00	月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。	
メタボリックシンドローム予防講座		9月中旬予定				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。	
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。	
	秋	10月1日 - 12月10日								
	冬	1月7日 - 3月18日		11:30						

平成21年度 スポーツ教室一覧

新潟市体育館

平成21年4月時点での予定ですので、その後変更になっている可能性があります。

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
中高齢者健康	秋	11月5日～12月3日		13:30～15:00	5回	50歳以上	なし	参加料1,000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
	冬	1月7日～3月10日			10回			参加料2,000円	
らくらくエアロビクス	秋	11月4日～12月2日		10:00～11:30	5回	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料1,500円	初心者向けエアロビクス
	冬	1月6日～3月10日			10回			参加料3,000円	
転ばぬ先の体力作り(転倒予防)	秋	11月4日～12月2日		14:00～15:00	5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
	冬	1月6日～3月10日			10回			参加料1,600円	
U-8フットサル(外部講師が指導)	秋	11月4日～12月2日		17:00～18:30	5回	小学1～3年	50名	参加料2,000円	初心者向けフットサル
	冬	1月6日～3月10日			10回			参加料4,000円	

平成21年度 スポーツ教室一覧

新潟市トレーニングセンター

平成21年4月時点での予定ですので、その後変更になっている可能性があります。

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
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。
		毎週木(4、9、1月除く)		18:30～				体力測定のみコース(1回300円)	
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	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。
初めてのトレーニング午後コース(職員が指導)		4、9、1月開催	火曜日	13:30～15:00					
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					

平成21年度 スポーツ教室一覧

トレーニングセンター他

平成21年4月時点での予定ですので、その後変更になっている可能性があります。

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
スポーツメディカルカウンセリング	春	鳥屋野 6月12日	金	19:00	各1回	小学生以上(中学生以下は保護者の付添)	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。
	秋	トレセン 11月20日	金	20:30					

平成21年度 スポーツ教室一覧

陸上競技場

平成21年4月時点での予定ですので、その後変更になっている可能性があります。

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
たのしく汗走!!ナイタージョギング	秋	9月3日～10月1日	火	19:00～20:30	各5回	15歳以上の方(中学生を除く)	100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。