

平成25年度 鳥屋野総合体育館 スポーツ教室実施報告

※他に入場料(1回)おとな250円子ども100円必要

教室名	期	日程	曜日	回数	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	参加者数	延べ 参加者数
バドミントン (初級・中級)	春	4/15 ~ 7/1	月	10	9:45- 11:30	15歳以上の初級・中級者 (中学生除く)	各20名 (初級10名、 中級10名)	5,000円	<初級>ラケットの握り方から基本のストローク、ショットを学び、段階を上げてラリーでできるところまでを目標とします。 <中級>各レベルでショットの精度を上げ、ゲームを楽しむところまでを目標とします。	19	165
	秋	9/30 ~ 10/28		8				3,500円		18	69
	冬	1/20 ~ 3/10		8				4,500円		20	134
とやの エクササイズ	春	4/22 ~ 6/24	月	8	13:30- 14:30	15歳以上 (中学生除く)	各50名	400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動かします。季節内容が変化しますので、飽きることなく楽しくトレーニングしていただけます。	40	189
	秋	9/9 ~ 10/28		8				250円		41	149
	冬	1/20 ~ 3/10		8				400円		49	288
シェイプアップ エアロビクス	春	4/23 ~ 6/25	火	8	9:45- 10:45	15歳以上 (中学生除く)	各100名	1,600円	美しみがらもしっかり汗をかき、シェイプアップを目的にしたクラスです。 ※1回参加の方は開催日に直接ご来館ください。	41	248
	秋	9/24 ~ 11/5		7				1,600円		34	232
	冬	1/14 ~ 3/18		9				1,700円		36	257
ポディコンパット テック・30	春	4/23 ~ 6/25	火	8	テック 10:55- 11:10 B30 11:10- 11:40	15歳以上 (中学生除く)	各100名	1,800円	<作り>バンチ・キック・ステップなどのフォームややり方を説明します。 <B30>あらゆる格闘技の動きをエネルギーッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップから4曲行います。 ※1回参加の方は開催日に直接ご来館ください。	13	96
	秋	9/24 ~ 11/5		7				1,800円		7	35
	冬	1/14 ~ 3/18		9				1,900円		4	23
「シェイプアップエアロビクス」 「ポディコンパットテック・30」セット	春	4/23 ~ 6/25	火	8		15歳以上 (中学生除く)	各100名	2,500円	2教室とも同時に申し込みと参加料がお得になります。もちろん入場料(250円)は1回分です。※申込の際には「セット申込」と明記してください。	31	437
	秋	9/24 ~ 11/5		7				2,500円		30	422
	冬	1/14 ~ 3/18		8				2,700円		22	330
ジャイロキネシス(火)	春	4/16 ~ 7/2	火	10	11:45- 12:45	15歳以上 (中学生除く)	各20名	500円	身体の中心・軸となっている骨盤、背骨を様々な方向に動かしながら調整し、ストレッチしながらトレーニングしていくエクササイズです。老若男女問わずご参加いただけます。	7	53
	秋	9/24 ~ 12/10		12				6,000円		11	81
	冬	1/7 ~ 3/18		10				5,000円		3	24
骨盤エクササイズ(昼)	春	4/16 ~ 7/2	火	10	13:45- 14:45	15歳以上 (中学生除く)	各20名	500円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなボディラインを身に付けたい、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすです。	16	125
	秋	9/24 ~ 12/10		12				6,000円		19	171
	冬	1/7 ~ 3/18		10				5,000円		21	168
ソフト エアロビクス	春	4/24 ~ 6/26	水	10	18:45- 19:35	15歳以上 (中学生除く)	各100名	1,800円	「多く」動作を中心に基本ステップを変えながら運動していきます。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心臓機能向上や脂肪燃焼に最適なハードエクササイズです。	18	114
	秋	9/18 ~ 11/6		7				1,500円		19	111
	冬	1/15 ~ 3/12		9				1,700円		11	86
ポディコンパット テック・45	春	4/24 ~ 6/26	水	10	テック 19:45- 20:00 B45 20:00- 20:45	15歳以上 (中学生除く)	各100名	2,000円	<作り>バンチ・キック・ステップなどのフォームややり方を説明します。 <B45>あらゆる格闘技の動きをエネルギーッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップから5曲行います。 ※1回参加の方は開催日に直接ご来館ください。	42	307
	秋	9/18 ~ 11/6		7				1,700円		27	144
	冬	1/15 ~ 3/12		9				1,900円		26	174
「ソフトエアロビクス」 「ポディコンパットテック・45」セット	春	4/24 ~ 6/26	水	10		15歳以上 (中学生除く)	各100名	3,000円	2教室とも同時に申し込みと参加料がお得になります。もちろん入場料(250円)は1回分です。※申込の際には「セット申込」と明記してください。	118	118
	秋	9/18 ~ 11/6		7				2,200円		22	293
	冬	1/15 ~ 3/12		9				2,700円		24	348
シニアのための ヒップホップ	春	4/18 ~ 7/4	木	10	10:00- 11:00	中高齢者	各40名	2,000円	ヒップホップは若い人だけのものではありません。軽快なリズムにあわせてダンスは運動量抜群です。中高齢者限定ですので、安心してご参加いただけます。	38	286
	秋	9/19 ~ 11/7		8				1,200円		36	175
	冬	1/16 ~ 3/13		8				1,600円		39	263
ZUMBA(午前)	春	4/18 ~ 7/4	木	10	11:45- 12:30	15歳以上 (中学生除く)	各40名	2,000円	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です。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心臓機能向上や脂肪燃焼に最適なハードエクササイズです。	53	398
	秋	9/19 ~ 11/7		8				1,200円		54	253
	冬	1/16 ~ 3/13		8				1,600円		39	235
やさしい健康	春	4/18 ~ 7/4	木	10	13:30- 14:30	高齢者	各50名	500円	高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分りやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。	45	325
	秋	9/19 ~ 11/7		8				300円		42	208
	冬	1/16 ~ 3/13		8				400円		49	314
はじめての にいがたおどりと	春	4/25 ~ 9/5	木	15	13:20- 14:40	15歳以上 (中学生除く)	各20名	8,000円	新潟おどりの基本の「キ」から楽しく学びます。和と洋を組み合わせた賑やかなおどりの踊りです。にいがたおどりに限らず、踊りを通して一緒に踊りましょう。	5	64
	秋	10/3 ~ 2/27		15				8,000円		6	73
キッズ向け みんなで ヒップホップ	春	4/18 ~ 7/4	木	10	17:00- 18:00	小学生以上	各30名	2,500円	ヒップホップの音楽で楽しく運動します。運動不足の解消とダンスの面白さを体感しましょう。初めての小学生はもちろん、親子で踊ってみたいという方にお勧めです。昔い事を始めるきっかけにしてみませんか。	29	258
	秋	9/19 ~ 11/7		6				1,500円		29	160
	冬	1/16 ~ 3/13		8				2,000円		23	160
骨盤 エクササイズ(夜)	春	4/18 ~ 7/4	木	10	18:45- 19:30	15歳以上 (中学生除く)	各40名	2,000円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなボディラインを身に付けたい、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすです。	45	352
	秋	9/19 ~ 11/7		6				1,200円		45	218
	冬	1/16 ~ 3/13		8				1,600円		49	300
ZUMBA(夜)	春	4/18 ~ 7/4	木	10	19:45- 20:30	15歳以上 (中学生除く)	各40名	2,000円	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です。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心臓機能向上や脂肪燃焼に最適なハードエクササイズです。	59	445
	秋	9/19 ~ 11/7		6				1,200円		62	281
	冬	1/16 ~ 3/13		8				1,600円		60	346
いきいき健康	春	4/19 ~ 6/28	金	8	13:20- 14:50	中高齢者	各50名	400円	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみながらもしっかり行います。また同世代の方がたくさん集まりますので、仲間もできて継続しやすい教室です。	76	415
	秋	9/13 ~ 10/18		5				250円		70	268
	冬	1/10 ~ 3/7		8				400円		66	393
「いきいき健康」 「ブルード健康」セット	春	4/19 ~ 6/28	金	8	13:20- 14:50	中高齢者	各50名	600円	2教室とも同時に申し込みと参加料がお得になります。また同世代の方がたくさん集まりますので、仲間もできて継続しやすい教室です。 ※申込の際には「セット申込」と明記してください。	2	13
	秋	9/13 ~ 12/6		10				500円		1	1
	冬	1/10 ~ 3/7		8				500円		3	40

平成25年度 鳥屋野総合体育館 スポーツ教室実施報告

※他に入場料(1回)おとな250円子ども100円必要

教室名	期	日程	曜日	回数	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	参加者数	延べ 参加者数
健康倶楽部 (午前コース)	春	5/31 ~ 9/27	金	17	午前 10:30- 12:30	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	4名	10,000円	筋力とトレーニングと有酸素運動中心の内容です。個人に合わせたメニューおよび健康運動指導を提供し、約4ヶ月間で生活習慣病の予防と改善を目指します。 ※生活習慣病の改善希望者は、事前にかかりつけ医の許可が必要	4	56
健康倶楽部 (増設コース)		5/31 ~ 9/27		17	増設 11:30- 13:00		5名	7,500円		4	61
健康倶楽部 (午後コース)		5/31 ~ 9/27		17	午後 13:30- 15:30		4名	10,000円		4	57
健康倶楽部 (午前コース)	11/1 ~ 3/7	秋	17	午前 10:30- 12:30	4名		10,000円	6		79	
健康倶楽部 (午後コース)	11/1 ~ 3/7		17	午後 13:30- 15:30	4名			5		61	
フラダンス	春	4/12 ~ 7/5	秋	10	12:30- 13:30		15歳以上 (中学生除く)	各20名		5,000円 入場料込み	フラの入門クラスです。年齢や体型に関係なく気軽に楽しむことができます。楽しい動きはありませんが、全身の筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。
	秋	9/20 ~ 12/6		10		5,000円 入場料込み			25	204	
	冬	1/10 ~ 3/14		9		5,000円 入場料込み			24	189	
親子の遊び広場	秋	11/29	冬	2	10:00- 11:30	幼児と 保護者	なし	参加料 無料 ※大人のみ 入場料必要	親子で楽しく元氣いっぱい運動体験をしたり遊具で遊んだりします。	95	95
	冬	1/10 2/14 3/7		3					480	480	
産後ママヨガA	4.5月	4/8 ~ 5/13	月	5	10:15- 11:00	1歳未満の子を持つ産後ママ	各50名	1,600円 入場料込み	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。 1歳未満の子と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、友達づくりに最適です。	62	218
	5.6月	5/20 ~ 6/10		5				1,600円 入場料込み		56	175
	6.7月	6/17 ~ 7/8		5				1,600円 入場料込み		56	182
	9.10月	9/30 ~ 10/28		5				1,600円 入場料込み		53	167
	11.12月	11/11 ~ 12/2		5				1,600円 入場料込み		48	154
産後ママヨガB	4.5月	4/8 ~ 5/13	月	5	11:30- 12:15	1歳未満の子を持つ産後ママ	各50名	1,600円 入場料込み	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。 1歳未満の子と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、友達づくりに最適です。	54	177
	5.6月	5/20 ~ 6/10		5				1,600円 入場料込み		46	157
	6.7月	6/17 ~ 7/8		5				1,600円 入場料込み		41	140
	9.10月	9/30 ~ 10/28		5				1,600円 入場料込み		61	186
	11.12月	11/11 ~ 12/2		5				1,600円 入場料込み		52	159
ルーシーダットン	春	4/15 ~ 7/1	月	10	13:10- 14:10	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体の中のみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。	33	225
	秋	9/9 ~ 12/9		10				2,000円		36	253
	冬	1/20 ~ 3/10		8				1,600円		35	232
ジャイロキネシス(月)	春	4/15 ~ 7/1	月	10	14:25- 15:25	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,000円	身体を中心とした骨盤、背骨を様々な方向に動かしながら調整し、ストレッチしながらトレーニングしていくエクササイズです。老若男女問わずご参加いただけます。	13	83
	秋	9/9 ~ 12/9		10				2,000円		21	128
	冬	1/20 ~ 3/10		8				1,600円		16	82
「ルーシーダットン」 「ジャイロキネシス(月)」セット	春	4/15 ~ 7/1	月	10		15歳以上 (中学生除く)	各50名	3,200円	2教室とも同時に申し込み参加料がお得になります。もちろん入場料(250円)は別です。※申込の際には「セット申込」と明記してください。	26	329
	秋	9/9 ~ 12/9		10				3,200円		21	292
	冬	1/20 ~ 3/10		8				2,500円		23	288
ピラティス(夜)	春	4/15 ~ 7/1	月	10	19:30- 20:30	15歳以上 (中学生除く)	各12名	5,500円 入場料込み	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れます。	11	86
	秋	9/9 ~ 12/9		10				5,500円 入場料込み		14	95
	冬	1/20 ~ 3/10		8				4,500円 入場料込み		14	99
ピラティス(昼)	春	4/16 ~ 7/9	火	9	13:30- 14:30	15歳以上 (中学生除く)	各12名	5,500円 入場料込み	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れます。	12	74
	秋	9/17 ~ 12/3		12				6,000円 入場料込み		13	144
	冬	1/14 ~ 3/11		8				4,500円 入場料込み		12	85
はじめよう! 太極拳(水) (二十四式)	春	4/10 ~ 10/2	水	20	10:30- 12:00	15歳以上 (中学生除く)	各120名	3,000円	基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果は最高です。老若男女問わずご参加いただけます。	115	1696
	秋	10/16 ~ 3/5		20				3,000円		112	1675
二十四式太極拳 (後習編)	春	4/25 ~ 9/26	木	15	10:30- 12:00	15歳以上の経験者 (中学生除く)	各120名	2,300円	基本技術の復習を行いさらなる習熟を目指します。	39	436
	秋	10/24 ~ 3/6		15				2,300円		41	457
はじめよう! 太極拳(金) (二十四式)	春	4/26 ~ 9/20	金	20	10:30- 12:00	15歳以上 (中学生除く)	各120名	3,000円	基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果は最高です。老若男女問わずご参加いただけます。	97	1278
	秋	10/4 ~ 3/14		20				3,000円		80	1087
サマー フーラーシー	夏	7/22 ~ 8/29	月・木	9	13:30- 14:30	15歳以上 (中学生除く)	12名	5,000円 入場料込み	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れます。	4	28
サマーバレトン	夏	7/23 ~ 8/30	火・金	9	12:30- 13:30	15歳以上 (中学生除く)	15名	4,500円 増料込み	バレエの動きを取り入れたエクササイズです。体感を鍛えて身体を伸ばせることに、柔軟性もアップ!たっぷり汗をかける有酸素運動です。	11	74
あなたのための トレーニングメニュー つくります!	春 夏 秋 冬	通年(月もしくは土)	月か 土	13:30- 16:30 の約 3時間 程度	職員	15歳以上 (中学生除く)	マンツーマン 指導※1予約の み	250円	トレーニング初心者対象プログラムです。体力測定の結果をもとに、個人の体力や目的に合わせたトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンでご指導いたします。※夏月分まで予約可能	73	73

平成25年度 鳥屋野総合体育館 スポーツ教室実施報告

※他に入場料(1回)おとな450円子ども170円必要

教室名	期	日程	曜日	回数	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	参加者数	延べ 参加者数
サマー アクアエクササイズ(月)	夏	7/22 ~ 8/26	月	5	9:10- 9:50	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	1,000円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエロピクスでシェイプアップを目指します。 腰や膝に不安がある方も大丈夫。さらに女性専用の7'31'5"まで、安心して参加できます。	55	214
アクアエクササイズ(月)	春	4/22 ~ 7/8	月	10	10:00- 10:50	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	2,000円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエロピクスでシェイプアップを目指します。 腰や膝に不安がある方も大丈夫。さらに女性専用の7'31'5"まで、安心して参加できます。	72	508
	秋	9/9 ~ 12/2	月	9	10:00- 10:50	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	1,800円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエロピクスでシェイプアップを目指します。 腰や膝に不安がある方も大丈夫。さらに女性専用の7'31'5"まで、安心して参加できます。	73	472
	冬	1/20 ~ 3/10	月	8	10:00- 10:50	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	1,600円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエロピクスでシェイプアップを目指します。 腰や膝に不安がある方も大丈夫。さらに女性専用の7'31'5"まで、安心して参加できます。	54	341
女性のための 水泳(火)	はじめてクローコース	春	4/16 ~ 7/2	火	10:00- 11:00	泳げない15歳以上の女性(中学生除く)	10名	2,400円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クローで25m完泳を目指します。	96	972
	クロー・背泳ぎコース					30名	ターンを習得しクローで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。				
	平泳ぎコース					30名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。				
	バタフライコース					30名	バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。				
	4泳法コース	15名	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。								
	はじめてクローコース	秋	9/17 ~ 12/3	火	10:00- 11:00	泳げない15歳以上の女性(中学生除く)	10名	2,400円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クローで25m完泳を目指します。	93	884
	クロー・背泳ぎコース					30名	ターンを習得しクローで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。				
	平泳ぎコース					30名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。				
	バタフライコース					30名	バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。				
	4泳法コース	15名	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。								
	はじめてクローコース	冬	1/7 ~ 3/18	火	10:00- 11:00	泳げない15歳以上の女性(中学生除く)	10名	2,000円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クローで25m完泳を目指します。	83	699
	クロー・背泳ぎコース					30名	ターンを習得しクローで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。				
平泳ぎコース	30名					平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。					
バタフライコース	30名					バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。					
4泳法コース	15名	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。									
サマーやさしい ブルde健康	夏	7/23 ~ 8/27	火	5	9:10- 9:50	高齢者	各60名	250円	水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中で歩行を使用した筋力トレーニングやエクササイズなども交えた内容となっております。楽しく健康に効果のある運動を生活に取り入れましょう。	26	111
やさしい ブルde健康	春	4/23 ~ 6/25	火	10	14:00- 14:50	高齢者	各40名	500円	水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中で歩行を使用した筋力トレーニングやエクササイズなども交えた内容となっております。楽しく健康に効果のある運動を生活に取り入れましょう。	38	271
	秋	9/24 ~ 11/26	火	10	14:00- 14:50	高齢者	各40名	500円	水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中で歩行を使用した筋力トレーニングやエクササイズなども交えた内容となっております。楽しく健康に効果のある運動を生活に取り入れましょう。	41	246
	冬	1/14 ~ 3/11	火	8	14:00- 14:50	高齢者	各40名	400円	水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中で歩行を使用した筋力トレーニングやエクササイズなども交えた内容となっております。楽しく健康に効果のある運動を生活に取り入れましょう。	29	159
ナイト水泳(火)	しっかりクローコース	春	4/16 ~ 7/2	火	19:00- 20:00	クローで25m泳げる15歳以上(中学生除く)	15名	3,000円	さらにきれいなフォームでクロー100m完泳を目指します。	24	181
	平泳ぎコース					15名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。				
	4泳法コース	15名	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。								
	しっかりクローコース	秋	9/17 ~ 12/3	火	19:00- 20:00	クローで25m泳げる15歳以上(中学生除く)	15名	3,000円	さらにきれいなフォームでクロー100m完泳を目指します。	19	137
	平泳ぎコース					15名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。				
	4泳法コース	15名	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。								
しっかりクローコース	冬	1/7 ~ 3/18	火	19:00- 20:00	クローで25m泳げる15歳以上(中学生除く)	15名	2,500円	さらにきれいなフォームでクロー100m完泳を目指します。	17	127	
平泳ぎコース					15名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。					
4泳法コース	15名	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。									
サマー ブルde健康	夏	7/24 ~ 8/28	水	5	9:10- 9:50	15歳以上 (中学生除く)	各80名	250円	ブルde健康コースを使用し、広いスペースで水中トレーニングを行います。水中ならではの特性である、浮力・水圧・抵抗を生かした運動で、健康の維持・増進を図ります。	27	106
ブルde健康	春	4/24 ~ 6/26	水	10	10:00- 11:00	15歳以上 (中学生除く)	各80名	500円	ブルde健康コースを使用し、広いスペースで水中トレーニングを行います。水中ならではの特性である、浮力・水圧・抵抗を生かした運動で、健康の維持・増進を図ります。	32	249
	秋	9/25 ~ 11/27	水	10	10:00- 11:00	15歳以上 (中学生除く)	各80名	500円	ブルde健康コースを使用し、広いスペースで水中トレーニングを行います。水中ならではの特性である、浮力・水圧・抵抗を生かした運動で、健康の維持・増進を図ります。	37	234
	冬	1/15 ~ 3/5	水	8	10:00- 11:00	15歳以上 (中学生除く)	各80名	400円	ブルde健康コースを使用し、広いスペースで水中トレーニングを行います。水中ならではの特性である、浮力・水圧・抵抗を生かした運動で、健康の維持・増進を図ります。	25	160
いきいき水泳	春	4/24 ~ 6/26	水	10	10:00- 11:00	泳げない90歳以上	各20名	1,000円	水泳を生涯スポーツに取り入れたい方へ、水泳の基本をご指導いたします。まずは水の特性を知り、水に慣れることから始めましょう。	28	208
	秋	9/25 ~ 11/27	水	10	14:00- 15:00	泳げない90歳以上	各20名	1,000円	水泳を生涯スポーツに取り入れたい方へ、水泳の基本をご指導いたします。まずは水の特性を知り、水に慣れることから始めましょう。	22	154
	冬	1/15 ~ 3/5	水	8	14:00- 15:00	泳げない90歳以上	各20名	800円	水泳を生涯スポーツに取り入れたい方へ、水泳の基本をご指導いたします。まずは水の特性を知り、水に慣れることから始めましょう。	23	160
ナイト水泳(水)	はじめてクローコース	春	4/17 ~ 7/3	水	19:00- 20:00	泳げない15歳以上(中学生除く)	10名	3,000円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クローで25m完泳を目指します。	28	238
	しっかりクローコース					15名	さらにきれいなフォームでクロー100m完泳を目指します。				
	平泳ぎコース	15名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。								
	はじめてクローコース	秋	9/18 ~ 12/4	水	19:00- 20:00	泳げない15歳以上(中学生除く)	10名	3,000円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クローで25m完泳を目指します。	27	243
	しっかりクローコース					15名	さらにきれいなフォームでクロー100m完泳を目指します。				
	平泳ぎコース	15名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。								
はじめてクローコース	冬	1/8 ~ 3/12	水	19:00- 20:00	泳げない15歳以上(中学生除く)	10名	2,500円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クローで25m完泳を目指します。	26	186	
しっかりクローコース					15名	さらにきれいなフォームでクロー100m完泳を目指します。					
平泳ぎコース	15名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。									
女性のための 水泳(金)	はじめてクローコース	春	4/12 ~ 7/5	金	10:00- 11:00	泳げない15歳以上の女性(中学生除く)	10名	2,400円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クローで25m完泳を目指します。	69	644
	クロー・背泳ぎコース					30名	ターンを習得しクローで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。				
	平泳ぎコース					30名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。				
	バタフライコース					30名	バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。				
	4泳法コース	15名	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。								
	はじめてクローコース	秋	9/13 ~ 11/29	金	10:00- 11:00	泳げない15歳以上の女性(中学生除く)	10名	2,400円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クローで25m完泳を目指します。	67	649
	クロー・背泳ぎコース					30名	ターンを習得しクローで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。				
	平泳ぎコース					30名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。				
	バタフライコース					30名	バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。				
	4泳法コース	15名	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。								
	はじめてクローコース	冬	1/10 ~ 3/14	金	10:00- 11:00	泳げない15歳以上の女性(中学生除く)	10名	2,000円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クローで25m完泳を目指します。	67	544
	クロー・背泳ぎコース					30名	ターンを習得しクローで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。				
平泳ぎコース	30名					平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。					
バタフライコース	30名					バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。					
4泳法コース	15名	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。									
ナイト水泳(金) しっかりクローコース	春	4/12 ~ 7/5	金	12	19:00- 20:00	クローで25m泳げる15歳以上(中学生除く)	15名	3,000円	さらにきれいなフォームでクロー100m完泳を目指します。	6	50
	秋	9/13 ~ 11/29	金	12	19:00- 20:00	クローで25m泳げる15歳以上(中学生除く)	15名	3,000円	さらにきれいなフォームでクロー100m完泳を目指します。	中止	中止
	冬	1/10 ~ 3/14	金	10	19:00- 20:00	クローで25m泳げる15歳以上(中学生除く)	15名	2,500円	さらにきれいなフォームでクロー100m完泳を目指します。	中止	中止
ちびっこクロー	春	5/10 ~ 6/28	火・金	15	17:00- 18:00	小学3~4年生	15名	3,000円	水慣れからクローで25m完泳を目指します。	14	173
サマー短期 水泳	はじめてクローコース	夏	7/26 ~ 8/30	火・金	19:00- 20:00	泳げない15歳以上(中学生除く)	10名	2,500円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クローで25m完泳を目指します。	26	197
しっかりクローコース	15名					さらにきれいなフォームでクロー100m完泳を目指します。					
サマー アクアエクササイズ(土)	夏	7/20 ~ 8/24	土	4	9:10- 9:50	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	800円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエロピクスでシェイプアップを目指します。 腰や膝に不安がある方も大丈夫。さらに女性専用の7'31'5"まで、安心して参加できます。	49	145
アクアエクササイズ(土)	春	4/13 ~ 6/29	土	12	10:00- 10:50	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	2,000円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエロピクスでシェイプアップを目指します。 腰や膝に不安がある方も大丈夫。さらに女性専用の7'31'5"まで、安心して参加できます。	62	428
	秋	9/7 ~ 11/9	土	10	10:00- 10:50	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	1,600円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエロピクスでシェイプアップを目指します。 腰や膝に不安がある方も大丈夫。さらに女性専用の7'31'5"まで、安心して参加できます。	66	350
	冬	1/25 ~ 3/15	土	10	10:00- 10:50	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	1,600円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエロピクスでシェイプアップを目指します。 腰や膝に不安がある方も大丈夫。さらに女性専用の7'31'5"まで、安心して参加できます。	45	259
「ボディコンパット、30」 西海岸プール「アクアエクササイズ30」のセット	春					15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	2,800円	開催施設が異なるセット料金です。	0	0
	秋					15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	2,600円	2教室とも同時に申し込むと参加料がお得になります。	0	0
	冬					15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	2,400円	除くお申し込みは「セット申込」と明記してください。	0	0
「シェイプアップエアロピクス」 「ボディコンパット・30」 「アクアエクササイズ(土)セット	春					15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	3,700円	3教室とも同時に申し込むとさらに参加料がお得になります。	0	0
	秋					15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	3,500円	除くお申し込みは「セット申込」と明記してください。	0	0
	冬					15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	3,500円	除くお申し込みは「セット申込」と明記してください。	0	0
おしえて水泳 (ボランティア水泳)		第1,3月曜			13:30- 14:30	屋内プール利用者	なし	無料	屋内プール利用者を対象に、ボランティアスタッフが泳ぎのポイントレッスンを行います。	164	164

平成25年度 西海岸公園市営プール スポーツ教室実施報告

※他に入場料(1回)おとな500円こども200円必要

教室名	期	日程	曜日	時間	回数	対象	定員	費用 (参加料)	内容	参加者数	延べ 参加者数	
女性のための 水泳	はじめてコース	春 4/5 ~ 7/9	火・金	11:20	22回	泳げない15歳以上の女性 (中学生を除く)	各10名	4,400円	クロールと背泳ぎで25m泳泳を目指す。	中止	中止	
		秋 9/20 ~ 12/7		12:20				20回		4,000円	11	176
		冬 1/7 ~ 3/25		10:15	22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30名	4,400円	クロールと背泳ぎで50m泳泳し、平泳ぎの完成を目指す。	32	554	
	春 4/5 ~ 7/9	11:15		20回				4,000円		29	484	
	平泳ぎコース	秋 9/20 ~ 12/17		10:15	22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30名	4,400円	バタフライの完成を目指す。	25	410	
		冬 1/7 ~ 3/25		11:15				20回		4,000円	25	443
		春 4/5 ~ 7/9		11:20	22回	4泳法が泳げる15歳以上の 女性 (中学生を除く)	各45名	4,400円	100m個人メドレーの完成を目指す。	26	427	
	秋 9/20 ~ 12/17	12:20		20回				4,000円		31	561	
	バタフライコース	春 4/5 ~ 7/9		木	10:10	12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各50名	1,800円	朝から気持ちよく身体を動かしたいという方はこの教室。日頃の運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できるエクササイズです。	8	59
		秋 9/26 ~ 12/12							10:40		10回	1,500円
		冬 1/7 ~ 3/25			10:50	10回	1,000円	10	75			
	アクアエクササイズ30	春 4/4 ~ 7/11			12回	12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15名	2,400円	健康の維持増進やゆったり水泳を楽しむ女性向けのプログラムです。 ①クロールで50m泳泳 ②背泳ぎで25m泳泳 ③楽しくクロール、背泳ぎを泳ぐ	12	110
秋 9/26 ~ 12/12		2,000円	14						128			
冬 1/9 ~ 3/13		10:50	10回		2,000円	14	104					
女性のための なごやか水泳	春 4/4 ~ 7/11	12回	12回		15歳以上の方 (中学生を除く)	各15名	2,400円	スイムだけでなく、キックやプルなどの部分練習も織り交ぜながら泳力アップを目指し、1時間で合計1,000m泳ぎます。	12	109		
	秋 9/26 ~ 12/12						2,000円		12	89		
	冬 1/9 ~ 3/13	10:50	10回		2,000円	10	105					
みんなで泳ごう 1000m	春 4/4 ~ 7/11	12回	12回		クロールで25m以上泳げる15歳 以上の方 (中学生を除く)	各15名	2,400円	クロールを長く泳ぎたい方と背泳ぎに挑戦したい方向けのプログラムです。 ①クロールで50m泳泳 ②背泳ぎで25m泳泳 ③楽しくクロール、背泳ぎを泳ぐ	9	82		
	秋 9/26 ~ 12/12						2,000円		9	82		
	冬 1/9 ~ 3/13	11:10	10回		2,000円	30	291					
みんなの水泳	春 4/3 ~ 6/26	12回	12回	クロール・背泳ぎが泳げる15歳 以上の方 (中学生を除く)	各30名	2,400円	クロール・背泳ぎをマスターした方が平泳ぎとバタフライに挑戦するプログラムです。 ①平泳ぎの導入 ②バタフライの導入	25	224			
	秋 9/25 ~ 12/18					2,000円		26	189			
	冬 1/8 ~ 3/12	9:45	12回	6,000円	8	78						
保育サービス(木)	春 4/4 ~ 7/11	12回	12回	1歳以上~未就学児	各12名	6,000円	お友達と手遊びをしたり、音楽に合わせて体を動かしたりして、元気に遊ぶ。	5	51			
	秋 9/26 ~ 12/12					5,000円		3	22			
	冬 1/9 ~ 3/13	14:00	10回	2,000円	9	74						
シニアのための 水泳 (はじめてコース)	春 4/11 ~ 6/27	各10回	各10回	泳げない50歳以上の方	各15名	2,000円	肩、腰、膝に不安がある方も安心。健康でいきいきと過ごすために運動を始めたいシニアの皆さんに向けたプログラムです。ゆっくりクロール25m泳泳を目指すしながら運動を継続していきます。	14	101			
	秋 10/3 ~ 12/5					2,000円		12	85			
	冬 1/9 ~ 3/13	14:00	10回	2,000円	6	48						
シニアのための 水泳 (50mコース)	春 4/5 ~ 6/28	12回	12回	クロールで25m泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	各15名	3,000円	クロールで50m泳泳と背泳ぎ25m泳泳を目指す。	7	61			
	秋 9/20 ~ 12/13					2,500円		10	93			
	冬 1/10 ~ 3/14	19:30	10回	2,500円	2	15						
ナイト水泳 (金)	春 4/5 ~ 6/28	12回	12回	クロール・背泳ぎが泳げる15歳 以上の方 (中学生を除く)	各15名	3,000円	平泳ぎで25m泳泳を目指す。	8	82			
	秋 9/20 ~ 12/13					2,500円		10	93			
	冬 1/10 ~ 3/14	20:35	10回	2,500円	9	66						
ナイト水泳 (土)	春 4/6 ~ 6/29	12回	12回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳 げる15歳以上の方 (中学生を除く)	各15名	3,000円	バタフライで25m泳泳を目指す。	21	163			
	秋 9/21 ~ 12/14					2,500円		11	99			
	冬 1/11 ~ 3/22	19:30	10回	2,500円	12	69						
はじめてコース	春 4/6 ~ 6/29	12回	12回	泳げない15歳以上の方 (中学生を除く)	10名	3,000円	クロールで25m泳泳を目指す。	3	28			
	秋 9/21 ~ 12/14					3,000円		11	87			
	冬 1/11 ~ 3/22	20:35	10回	2,500円	8	48						
女性水泳指導員養成コース ※申込者対象事前説明会、泳力検査有	春 4/16 ~ 11/12	20回	20回	100m個人メドレーが泳げる20歳以上の女性 泳力検査を実施	5名	参加料無料 入場料無料 資格取得補助	公社主催の水泳教室指導員となるため水泳指導員資格を取得する。 資格取得後、新潟水泳協会レディース部に所属して働く。	2	37			
	秋 4/9 ~ 7/2	各10回	各10回	100m個人メドレーが泳げる15歳 以上の方 (中学生を除く)	各15名	2,000円	100m個人メドレーが泳げる方を対象に屋の泳ぎこみ教室です。 泳力の向上を目指す。	13	104			
	秋 10/1 ~ 12/17					2,000円		17	140			
冬 1/7 ~ 3/25	15:00	10回	1,000円	2	2							
マスターズコース(火)	春 4/11 ~ 6/20	各10回	各10回	100m個人メドレーが泳げる15歳 以上の方 (中学生を除く)	各15名	2,000円	100m個人メドレーが泳げる方を対象に屋の泳ぎこみ教室です。 泳力の向上を目指す。	9	71			
	秋 10/3 ~ 12/5					2,000円		11	74			
	冬 1/9 ~ 3/13	15:00	10回	1,000円	10	10						
マスターズコース(木)	春 4/11 ~ 6/20	各10回	各10回	100m個人メドレーが泳げる15歳 以上の方 (中学生を除く)	各15名	2,000円	100m個人メドレーが泳げる方を対象に屋の泳ぎこみ教室です。 泳力の向上を目指す。	11	74			
	秋 10/3 ~ 12/5					2,000円		11	72			
	冬 1/9 ~ 3/13	15:00	10回	1,000円	10	10						
夏休みちびっこ水泳	夏休み 7/29 ~ 8/9	10回	10回	泳げない小学生 (1年~6年)	200名	2,000円	クロール25m泳泳を目指す。 ※高学年優先	219	1895			
	春 4/3 ~ 6/26					10:15		12回	2,400円	33	300	
	秋 9/25 ~ 12/18	11:00	10回	2,000円	39	347						
アクアエクササイズ(午前)	春 4/3 ~ 6/26	各80名	各80名	15歳以上の方 (中学生を除く)	各80名	2,000円	朝から気持ちよく身体を動かしたいという方はこの教室。日頃の運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できるエクササイズです。	38	265			
	秋 9/25 ~ 12/18					1,000円		26	26			
	冬 1/8 ~ 3/12	9:45	12回	6,000円	2	15						
保育サービス(水)	春 4/3 ~ 6/26	各12名	各12名	1歳以上~未就学児	各12名	6,000円	お友達と手遊びをしたり、音楽に合わせて体を動かしたりして、元気に遊ぶ。	3	16			
	秋 9/25 ~ 12/18					5,000円		3	20			
	冬 1/8 ~ 3/12	11:30	10回	入場料不要	3	20						
アクアエクササイズ(夜)	春 4/11 ~ 6/13	各80名	各80名	小学校5年生以上の方 (小・中学生は保護者と一緒の 受講が必要)	各80名	大人2,000円	水中でリズムに合わせて身体を動かすプログラムです。学校帰りや仕事帰りに参加できます。1日の疲れはこのプログラムですっきり解消しましょう。	34	219			
	夏 6/27 ~ 8/29					小・中学生500円		2	14			
	秋 9/26 ~ 11/28	大人2,000円	47	281								
	冬 1/9 ~ 3/13	小・中学生500円	2	15								
	春 4/10 ~ 7/10	大人2,000円	37	270								
	秋 9/25 ~ 12/11	小・中学生500円	3	16								
ウォーキング&アクア	春 4/10 ~ 7/10	各50名	各50名	15歳以上の方 (中学生を除く)	各50名	1,200円	膝や腰、肩に不安がある方も参加できるプログラムです。水の持つ水特性「浮力・抵抗・水圧・水圧」を活かした安全で効果的なウォーキングを行います。また、アクアエクササイズも取り入れ楽しく運動し、生活習慣病などの疾病予防や改善、体力と健康の維持増進を目指します。	40	385			
	秋 9/25 ~ 12/11					1,200円		42	379			
	冬 1/8 ~ 3/12	1,000円	37	306								
ブルde健康	春 4/5 ~ 7/12	各50名	各50名	15歳以上の方 (中学生を除く)	各50名	700円	膝や腰、肩に不安がある方も参加できるプログラムです。水の持つ水特性「浮力・抵抗・水圧・水圧」を活かした安全で効果的なウォーキングを行います。また、ピートン、ヌードル、ダンベルなどを使って楽しくトレーニングを行い、生活習慣病などの疾病予防や改善、体力と健康の維持増進を目指します。	27	290			
	秋 9/20 ~ 12/13					600円		28	197			
	冬 1/10 ~ 3/14	500円	22	124								
親子でちやが?	5月~10	6回	6回	幼児と保護者	50組	無料	アームプ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。	272	272			
	春 4/29					保護者のみ入場料不要		86	86			
	秋 10/13	9:30~12:30	2回	25m泳げる中学生以上の方 ※中学生は保護者と一緒の受講が必要	各20名	2,500円	浅い水深で耳抜きなどの基礎を学び、水深を深くして水中を散策する。	13	13			
スクーバダイビング 初心者コース	年2回	2回	2回	初心者コース受講経験者 ※中学生は保護者と一緒の受講が必要	各20名	3,000円	水中遊泳をメインにし、長時間のダイビングを楽しむ。	17	7			
	春 6/8					2回		12	12			
	秋 11/4	17:00~19:00	1回	ダイビングライセンス取得者 20名 ※最少参加人数10名	各20名 ※最少参加人数10名	3,500円	安全に海でダイビングを楽しむために、ダイビングシーズンオフにプールで練習する。	14	14			

平成25年度 西海岸公園市営プール スポーツ教室実施報告

※他に入場料(1回)おとな500円こども200円必要											
教室名	期	日程	曜日	時間	回数	対象	定員	費用 (参加料)	内容	参加者数	延べ 参加者数
わいわい ちびっこ水泳 はじめて1.2年生コース	春	4/10 ~ 6/19	水	16:40	各10回	泳げない小学校1・2年生	各10名	2,000円	プールで楽しく遊び、水なれを重点にバタ足までがんばる。	14	126
	秋	9/25 ~ 11/27		?						14	131
	冬	1/8 ~ 3/12		17:25						13	111
わいわい ちびっこ水泳 クロール1.2年生コース	春	4/10 ~ 6/19	水	16:40	各10回	バタ足ができる小学校1・2年生	各15名	2,000円	バタ足からクロールまで習得する。	22	194
	秋	9/25 ~ 11/27		?						22	188
	冬	1/8 ~ 3/12		17:25						27	234
わいわい ちびっこ水泳 クロール3年生コース	春	4/11 ~ 6/20	木	16:30	各10回	泳げない小学校3年生	各15名	2,000円	クロール25m完泳を目指す。	16	141
	秋	9/26 ~ 11/28		?						8	75
	冬	1/9 ~ 3/13		17:30						中止	中止
わいわい ちびっこ水泳 クロール4.5.6年生コース	春	4/12 ~ 6/21	金	16:30	各10回	泳げない小学校4~6年生	各15名	2,000円	クロール25m完泳を目指す。	12	112
	秋	9/20 ~ 11/29		?						7	60
	冬	1/10 ~ 3/14		17:30						7	64
日本泳法	春	4/7 ~ 7/7	日	13:30	各10回	25m泳げる方 (小学校5年生以上の方)	20名	2,000円	日本独特の泳法である「日本泳法」を学び、習得する。	15	80
	秋	9/22 ~ 12/1		?						18	125
	冬	1/5 ~ 3/23		14:30						17	110
アクアエクササイズ30とセット料金	春				各12回			参加料 1,800円+2,400円=4,200円 入場料(1回) 500円	2教室とも同時に申し込みと参加料がお得になります。	5	17
	秋				10回			参加料 1,500円+2,000円=3,500円 入場料(1回) 500円	※申込の際には「セット申込」と明記してください。	2	19
	冬									2	9
アクアエクササイズ30と 鳥居野総合体育館 ポデコユニットデッキ・30 とのスーパーセット料金	春				アク30、12回 BC30、8回			参加料 1,800円+1,800円=3,600円 入場料(1回) 500円	2教室とも同時に申し込みと参加料がお得になります。	0	0
	秋				アク30、12回 BC30、10回			参加料 1,800円+2,000円=3,800円 入場料(1回) 500円	もちろん各入場料は各曜日に参加することに1枚 必要です。※申込の際には「スーパーセット申込」と 明記してください。	0	0
	冬				アク30、10回 BC30、8回			参加料 1,500円+1,800円=3,300円 入場料(1回) 500円		0	0
着衣泳		7/6	土	10:00 ~ 11:00	1回	25歳以下の方 (小学校4年生以下の方は保護者と一緒に参加が必要)	40名	参加料 500円 入場料(1回) おとな 500円	水難事故時の護身術として着衣の状態で水に浮くこと を学びます。	20	20
おしえて水泳 (ボランティア水泳)		第1.3土曜		13:30-14:30		屋内プール利用者	なし	無料	屋内プール利用者を対象に、ボランティアスタッフが泳者のフ ォイントレックスを行います。		
										131	131

平成25年度 新潟市体育館 スポーツ教室実施報告

教室名	期	日程	曜日	回数	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	参加者数	延べ 参加者数
いきいき健康50	春	4/18 ~ 6/20	木	13:30~15:00	10	50歳以上	なし	参加料 2,000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	43	346
	秋	9/12 ~ 12/5								39	321
	冬	1/9 ~ 3/13								36	302
転ばぬ先の体力作り (転倒予防)	春	4/17 ~ 6/26	水	13:30~14:30	10	60歳以上	なし	参加料 1,500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	42	341
	秋	9/11 ~ 11/27								46	362
	冬	1/8 ~ 3/12								40	327
エアロピクス	春	4/17 ~ 6/26	水	9:30~10:30	10	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 2,500円	初心者向け エアロピクス	26	207
	秋	9/11 ~ 11/27								33	240
	冬	1/8 ~ 3/12								31	255
もうちよい エアロピクス	春	4/17 ~ 6/26	水	10:45~11:45	10	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 2,500円	初心者向け エアロピクス	5	34
	秋	9/11 ~ 11/27								8	68
	冬	1/8 ~ 3/12								8	67
「エアロピクス」、 「もうちよいエアロピクス」セット	春	4/17 ~ 6/26	水	10	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 4,000円	2教室とも同時に申し込むと参加料がお得になります。	36	608	
	秋	9/11 ~ 11/27							31	434	
	冬	1/8 ~ 3/12							31	431	
初心者太極拳	春	4/16 ~ 6/25	火	10:00~11:30	10	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 3,000円	初心者向け 太極拳	34	276
	秋	9/10 ~ 11/19								27	228
	冬	1/7 ~ 3/25								35	235
卓球クリニック	春	4/16 ~ 6/25	火	13:00~15:00	10	大会出場を目指す15歳以上の方(中学生を除く)	各20名	参加料 8,000円	大会出場を目標に、技術向上を目指します。	12	101
	秋	9/10 ~ 11/19								18	162
	冬	1/7 ~ 3/18								18	149
U-9フットサル	春	4/10 ~ 7/10	水	17:00~18:30	10	小学1~3年	各50名	参加料 3,500円	初心者向け フットサル	29	246
	秋	9/11 ~ 11/27								27	245
	冬	1/15 ~ 3/19								26	233
スポーツ チャンバラ	春	5/20 ~ 7/8	月	17:00~18:00	5	小学生	各20名	参加料 1,000円	スポーツ チャンバラ	8	34
	秋	10/28 ~ 12/16								3	12
	冬	1/20 ~ 2/24								5	22

平成25年度 新潟市トレーニングセンター スポーツ教室開催計画

教室名	期	日程	曜日	回数	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	参加者数	延べ 参加者数
体カテスト	通年	毎週 金曜日		週2回	13:30~15:00	小学生以上(中学生以下は保護者の付添い必要)	各100名	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。	7	7
		毎週 木曜日			18:30~20:00			体力測定のみコース (1回 300円)	筋力、柔軟性、持久力など10項目測定します。		
スポーツ メデイカル カウンセリング(外部指導)	春	東総合6/8	土	各1回	15:00~17:00	小学生以上(中学生以下は保護者の付添い必要)	各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。	9	9
		西総合7/6								9	9
	秋	トレセン9/7								14	14
	鳥屋野10/5	6								6	

平成25年度 新潟市陸上競技場 スポーツ教室開催計画

教室名	期	日程	曜日	回数	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	参加者数	延べ 参加者数
ナイタージョギング	春	5/20 ~ 6/24	月	各5回	19:00~20:30	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円	新潟シティマラソン出場を目指し、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。	108	439
	秋	8/26 ~ 9/30	月								
マラソンクリニック	秋	9/5 ~ 10/3	木	1			50名	参加料 3,800円	新潟シティマラソン完走を目指すためのトレーニングをご指導いたします。	108	432
シニアのための ボールウォーキング	春	5/17 ~ 5/31	金	各3回	10:00~11:30	60歳以上	各30名	参加料 2,000円	専用ボールを持つことで、歩幅を広げてバランスよく歩くことができ運動効果UPが期待できます。	21	93
	春	6/7 ~ 6/21								6	18
	秋	9/27 ~ 10/25								12	31
栄養講座	春	6月	土	各1回	13:30~14:30		各30名	無料	健康な体作りを食事の面から学び、生活習慣病の予防や健康の維持増進を図ります。	9	9
	冬	12月								中止	中止

※他に入場料(1回)おとな200円必要