# 平成26年度 鳥屋野総合体育館　スポーツ教室開催計画　（1）

体育館 研修室　59 教室547 コマ　全 169 教室　1671　コマ　※トレーニングメニュー作成：コマ数には未計上　※他に入場料(大人250円　小人100円)が必要

| 教室数 | No | 教室名 | 期 | 日程 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 曜日 | 時間 | 講師 | 対象 | 定員 | 費用(税込額) | 内容 | 申込方法 | 決定方法 | 室数 | 会場 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | バドミントン(初級・中級) | 春 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/25 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | | | | | | 月 | 9:45-11:30 | バド会2 | 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、効率的なダブルラリーできるところまでを目標とします。<中級>各ストローク、ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめるところまでを目標とします。 | 事前申込（メール・FAX・ハガキ・窓口） | 責任抽選 | 1 | 中体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 | 12/15 | | | | | | | | | | | 5,000円 | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | | | | | | | | | | | | | 4,500円 | | | | | |
| 1 | 2 | とやのエクササイズ | 春 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/25 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | | | | | | 月 | 13:30-14:30 | 職員1 | 15歳以上(中学生除く) | 各50名 | 500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。毎回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。 | | | 1 | 中体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 | 12/15 | | | | | | | | | | | 500円 | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | | | | | | | | | | | | | 400円 | | | | | |
| 1 | 3 | シェイプアップエアロビクス<br>**実セット料金①**<br>**実セット料金②**<br>**実セット料金③** | 春 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | | | | | | | | 火 | 9:45-10:45 | 舞谷洋子 | 15歳以上(中学生除く) | 各100名 | 1,600円<br>1回参加300円 | 楽しみながらもしっかりと汗をかき、シェイプアップを目的にしたクラスです。 | | | 8 | 大体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,800円<br>1回参加300円 | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | | | | 1,500円<br>1回参加300円 | ※1回参加の方は興味日に直接に来館ください。 | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | | | | | | | | | | | | | 1,800円<br>1回参加300円 | | | | | |
| 1 | 4 | ボディコンバットテック・30<br>**実セット料金①**<br>**実セット料金②**<br>**実セット料金③** | 春 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | | | | | | | | 火 | ナガ 10:55-11:10 BC30 11:10-11:50 | 水島・小林 | 15歳以上(中学生除く) | 各100名 | 1,800円<br>1回参加300円 | <ウォーミングアップ>ステップなどのフォームややり方を説明します。<BC30>からゆる格闘技の動作をエネルギ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全4曲行います。<BC40>ボクシングやキックボクシングなどのフォームややり方を説明します。<BC45>からゆる格闘技の動作をエネルギ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ストレッチまで全8曲行います。※1回参加の方は興味日に直接に来館ください。 | | | | 大体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,000円<br>1回参加300円 | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | | | | 1,800円<br>1回参加300円 | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | | | | | | | | | | | | | 2,000円<br>1回参加300円 | | | | | |
| 1 | 5 | ジャイロキネシス(JK) | 春 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/27 | 6/17 | 6/24 | 7/8 | | | | | | | | 火 | 11:30-12:30 | 横口千智 | 15歳以上(中学生除く) | 各20名 | 4,000円<br>入場料込み | 身体の中心・軸となっている骨盤、背骨を柔らかく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。年齢男女問わずご参加いただけます。 | | | 12 | 研修室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6,000円<br>入場料込み | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/16 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | | | | | | | | | 5,000円<br>入場料込み | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | | | | 6,000円<br>入場料込み | | | | | |
| 1 | 6 | 骨盤エクササイズ(昼) | 春 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/17 | 6/24 | 7/8 | | | | | | | 火 | 13:30-14:30 | 宮崎久恵 | 15歳以上(中学生除く) | 各20名 | 2,500円<br>入場料込み | 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手に入れたい、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすめです。 | | | 9 | 研修室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6,000円<br>入場料込み | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/16 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | | | | | | | | | 5,000円<br>入場料込み | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | | | | 6,000円<br>入場料込み | | | | | |
| 1 | 7 | ソフトエアロビクス<br>**実セット料金①**<br>**実セット料金②**<br>**実セット料金③** | 春 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | | | | | | 水 | 18:45-19:35 | 舞谷洋子 | 15歳以上(中学生除く) | 各100名 | 1,800円<br>1回参加300円 | 「歩く」動作を中心に基本ステップを覚えながら運動していきます。「時代」動作はほとんどありませんので、誰・誰にもやさしい強度です。もちろんはじめての方も楽しめます。※1回参加の方は興味日に直接に来館ください。 | | | 8 | 大体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,800円<br>1回参加300円 | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/24 | 10/1 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | | | | | | | | | | | 1600円<br>1回参加300円 | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | | | | | | | | | | | | | 1,800円<br>1回参加300円 | | | | | |
| 1 | 8 | ボディコンバットテック・45<br>**実セット料金①**<br>**実セット料金②**<br>**実セット料金③** | 春 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | | | | | | 水 | ナガ 19:45-20:00 BC45 20:00-20:55 | 水島・小林 | 15歳以上(中学生除く) | 各100名 | 2,000円<br>1回参加300円 | <ウォーミングアップ>ステップなどのフォームややり方を説明します。<BC45>からゆる格闘技の動作をエネルギ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ストレッチまで全8曲行います。※1回参加の方は興味日に直接に来館ください。 | | | 8 | 大体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,000円<br>1回参加300円 | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/24 | 10/1 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | | | | | | | | | | | 2,000円<br>1回参加300円 | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | | | | | | | | | | | | | 1,800円<br>1回参加300円 | | | | | |
| 1 | 9 | シニアのためのヒップホップ | 春 | 4/17 | 4/24 | 5/1 | 5/15 | 5/29 | 6/5 | 5/12 | 6/26 | | | | | | | | 木 | 10:00-11:00 | スペースインモーション | 中高齢者 | 各40名 | 1,600円 | ヒップホップダンスは若い人だけのものではありません。軽快なリズムに合わせたダンスは運動量抜群です。中高齢者誰でもすぐに、楽しんでご参加いただけます。 | | | 8 | 中体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | | | | | | | | | | | | 1,800円 | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/15 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/19 | | | | | | | | | | | | | | 1,400円 | | | | | |
| 1 | 10 | ZUMBA（午前） | 春 | 4/17 | 4/24 | 5/1 | 5/15 | 5/29 | 6/5 | 5/12 | 6/26 | | | | | | | | 木 | 11:45-12:30 | 林美紗 | 15歳以上(中学生除く) | 各40名 | 1,600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。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なグッドエクササイズです。 | | | 8 | 中体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | | | | | | | | | | | | 1,800円 | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/15 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/19 | | | | | | | | | | | | | | 1,400円 | | | | | |
| 1 | 11 | やさしい健康<br>**実セット料金①** | 春 | 4/17 | 4/24 | 5/1 | 5/15 | 5/29 | 6/5 | 5/12 | 6/26 | | | | | | | | 木 | 13:30-14:30 | 職員2 | 高齢者 | 各50名 | 400円 | 高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分か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。 | | | 8 | 中体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | | | | | | | | | | | | 450円 | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/15 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/19 | | | | | | | | | | | | | | 350円 | | | | | |
| 1 | 12 | はじめてのにいがた踊おどり【体験会】 | 春 | 4/17 | 4/24 | 5/1 | | | | | | | | | | | | | 木 | 13:20-14:20 | 新潟踊り実行委員会指導者 | 15歳以上(中学生除く) | 各日20名 | 各日500円<br>入場料込み | 新潟踊おどりの体験会です。和と洋を組み合わせた新ばやしの動作を、楽しく体験しましょう。 | 事前申込（窓口・電話） | 先着順 | 3 | 研修室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 各日500円<br>入場料込み | | | | | |
| 1 | | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 13 | はじめてのにいがた踊おどり | 春 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/26 | 7/17 | 7/31 | 8/21 | 8/28 | 9/4 | | | | | | | 木 | 13:20-14:20 | 新潟踊り実行委員会指導者 | 15歳以上(中学生除く) | 各20名 | 4,500円<br>入場料込み | 新潟踊おどりの基本の「キ」から楽しく学びます。和と洋を組み合わせた新ばやしの音づくり、広いがた踊おどり祭への参加を目指して一緒に踊りましょう。 | | | 3 | 研修室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 12/4 | 12/18 | 12/25 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | | | | | | | | | | | 5,000円<br>入場料込み | | | | | |
| 1 | | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 14 | 【新規】バレトン | 春 | 4/17 | 4/24 | 5/1 | 5/15 | 5/29 | 6/5 | 5/12 | 6/26 | | | | | | | | 木 | 14:40-15:30 | 松田解美 | 15歳以上(中学生除く) | 各20名 | 4,000円<br>入場料込み | ニューヨーク発の、フィットネスとバレエとヨガを融合させた新感覚エクササイズです。体幹を鍛えて体を引き締めるとともに、美肌効果アップ！楽しく体を動かさなくてもたっぷり汗をかける有酸素運動です。 | 事前申込（メール・FAX・ハガキ・窓口） | 責任抽選 | 8 | 研修室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | | | | | | | | | | | | 4500円<br>入場料込み | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/19 | | | | | | | | | | | | | 4000円<br>入場料込み | | | | | |
| 1 | 15 | キッズ向け みんなでヒップホップ | 春 | 4/17 | 4/24 | 5/1 | 5/15 | 5/29 | 6/5 | 5/12 | 6/26 | | | | | | | | 木 | 17:00-18:00 | EMK Dance Studio | 小学生以上 | 各30名 | 2,000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楽し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。新しい学生がゆるやっかいにしてみませんか。 | | | 8 | 中体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | | | | | | | | | | | | 2,200円 | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/15 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/19 | | | | | | | | | | | | | | 1,800円 | | | | | |
| 1 | 16 | 骨盤エクササイズ(夜) | 春 | 4/17 | 4/24 | 5/1 | 5/15 | 5/29 | 6/5 | 5/12 | 6/26 | | | | | | | | 木 | 18:45-19:30 | 宮崎久恵 | 15歳以上(中学生除く) | 各40名 | 1,600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手に入れたい、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすめです。 | | | 9 | 中体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | | | | | | | | | | | | 1,800円 | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/15 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/19 | | | | | | | | | | | | | | 1,400円 | | | | | |
| 1 | 17 | ZUMBA（夜） | 春 | 4/17 | 4/24 | 5/1 | 5/15 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/26 | | | | | | | | 木 | 19:45-20:30 | 林美紗 | 15歳以上(中学生除く) | 各40名 | 1,600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。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なグッドエクササイズです。 | | | 8 | 中体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | | | | | | | | | | | | 1,800円 | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/15 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/19 | | | | | | | | | | | | | | 1,400円 | | | | | |
| 1 | 18 | いきいき健康<br>**実セット料金①** | 春 | 4/18 | 4/25 | 5/2 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | | | | | 金 | 13:20-14:50 | 職員2 | 中高齢者 | 各50名 | 550円 | トレーニングの後にレクリエーションなどを交えながら、筋肉の柔軟・強度を広範囲にわたる運動をゆったりとしっかり行います。また向上したくさん高まりますので、体調もできて運動しやすい教室です。 | | | 11 | 大体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | 10/3 | 10/17 | 10/24 | 11/7 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | | | | | | | | | | | 500円 | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/9 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 3/6 | 3/13 | | | | | | | | | | | | | | 350円 | | | | | |
| 1 | 19 | フラダンス（昼） | 春 | 4/25 | 5/2 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | | | | | | 金 | 12:30-13:30 | カトウ ゲイル 橋本雅子 | 15歳以上(中学生除く) | 各20名 | 5,000円<br>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。難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。 | | | 8 | 研修室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 9/19 | 9/26 | 10/3 | 10/17 | 10/24 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | | | | | | | | | | | 5,000円<br>入場料込み | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/9 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 3/6 | 3/13 | | | | | | | | | | | | | | 3,500円<br>入場料込み | | | | | |
| 1 | 20 | 健康倶楽部(午前コース) | 春 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 8/22 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 金 | 午前10:30-12:30 午後13:30-15:30 | 職員 | 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筋肉運動指導を実践し、約4か月間で生活習慣病の予防と改善を目指します。※生活習慣病の改善者優先。単独にかかりつけ医の許可が必要 | 事前申込（窓口・電話） | 先着順 | 17 | トレールーム |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | 9/19 | 9/26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4名 | | | | | | |
| 1 | | 健康倶楽部(午後コース) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | 12/26 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 金 | 午前10:30-12:30 午後13:30-15:30 | 職員 | 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 | | | | 17 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | 2/27 | 3/6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4名 | | | | | | |
| 1 | | 健康倶楽部(午後コース) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 21 | 親子の遊び広場 | 春 | | | | | | | | | | | | | | | | 金 | 10:00-11:30 | 職員 | 幼児と保護者 | なし | 参加料　無料<br>※大人のみ入場料必要 | 親子で楽しく元気いっぱいに運動体操をしたり遊んでいただきます。 | 開催日に直接来館申込 | | 2 | 大体育室 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 秋 | 11/14 | 12/12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/9 | 2/13 | 3/6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 22 | あなたのためのトレーニングメニューつくります！ | 春秋冬 | 通年（水もしくは土）※ただし、祝祭日と7・8月の土を除く | | | | | | | | | | | | | | | 水/土 | 13:30-15:30 | 職員 | 15歳以上(中学生除く) | マンツーマン形式※1予約のみ | 無料 | トレーニング初心者対象プログラムです。※万歩計の結果をもとに、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指導いたします。※翌月分迄で予約可能 | 予約制 | 先着順 | 3 | トレールーム |

# 平成26年度 扇屋野総合体育館　スポーツ教室開催計画　（2）

総教室　36 教室 331 コマ

※他に入場料(大人250円)が必要

| 教室数 | No | 教室名 | 期 | 日程 ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ | ⑫ | ⑬ | ⑭ | ⑮ | 曜日 | 時間 | 講師 | 対象 | 定員 | 費用(税込表示) | 内容 | 申込方法 | 決定方法 | 回数 | 会場 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 23 | 産後ママヨガ | 4月 | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | | | | | | | | | | | | 月 | 10:15-11:00 | 稲葉こづえ | 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歳未満のお子様と一緒に参加できます。筋肉の運動強化、気分転換、友達づくりに最適です。 | 事前申込（電話・窓口） | 先着順 | 4 | 武道場 |
| 1 | | | 5,6月 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,600円 入場料込み | | | | 4 | |
| 1 | | | 6,7月 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 7/7 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,600円 入場料込み | | | | 4 | |
| 1 | | | 9,10月 | 9/29 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,600円 入場料込み | | | | 4 | |
| 1 | | | 11,12月 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,600円 入場料込み | | | | 4 | |
| 1 | 24 | 【新規】親子ヨガ | 4月 | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | | | | | | | | | | | | 月 | 11:30-12:15 | 稲葉こづえ | 1歳以上4歳未満の子とその母親 | 各30組 | 1,400円 | 1歳以上の歳未満の子と一緒に参加できる親子向けのヨガ教室です。美容効果を交えてのレッスンで、運動だけでなく組織の時間にも期待できます。 | | | 4 | 武道場 |
| 1 | | | 5,6月 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,400円 | | | | 4 | |
| 1 | | | 6,7月 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 7/7 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,400円 | | | | 4 | |
| 1 | | | 9,10月 | 9/29 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,400円 | | | | 4 | |
| 1 | | | 11,12月 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,400円 | | | | 4 | |
| 1 | 25 | ルーシーダットン 第セット料金② | 春 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | | | | | 月 | 13:10-14:10 | NAMIE（時田奈美恵） | 15歳以上（中学生除く） | 各50名 | 2,200円 | タイに伝わるヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、ソノ切のポーズを行程度、筋肉のコリをほぐしたり経絡の柔軟性を向上します。 | 事前申込（メール・FAX・ハガキ・窓口） | 責任時間 | 11 | 武道場 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | | | 秋 | 9/29 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 | 12/15 | | | | | | | | | | | | 1,800円 | | | | 9 | |
| 1 | | | 冬 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | | | | | | | | | | | | 1,800円 | | | | 9 | |
| 1 | 26 | ジャイロキネシス（月） 第セット料金③ | 春 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | | | | | 月 | 14:25-15:25 | 横口千賀 | 15歳以上（中学生除く） | 各50名 | 2,200円 | 身体の中心・軸となっている背筋、胃腸を様々な方向に動かしながら柔軟し、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。年齢問わずご参加いただけます。 | | | 11 | 武道場 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | | | 秋 | 9/29 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 | 12/15 | | | | | | | | | | | | 1,800円 | | | | 9 | |
| 1 | | | 冬 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | | | | | | | | | | | | 1,800円 | | | | 9 | |
| 1 | 27 | ピラティス(夜) | 春 | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 7/7 | | | | 月 | 19:30-20:30 | 加藤康子 | 15歳以上（中学生除く） | 各12名 | 6500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、徐徐的でしなやかな身体を手に入れましょう。 | | | 12 | 武道場 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | | | 秋 | 9/29 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 | 12/15 | | | | | | | | | | | | 5,000円 入場料込み | | | | 9 | |
| 1 | | | 冬 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | | | | | | | | | | | | 5,000円 入場料込み | | | | 9 | |
| 1 | 28 | ピラティス(昼) | 春 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/17 | 6/24 | 7/8 | | | | | | | | 火 | 13:30-14:30 | 池神宏美 | 15歳以上（中学生除く） | 各12名 | 4500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、徐徐的でしなやかな身体を手に入れましょう。 | | | 8 | 武道場 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | | | 秋 | 9/9 | 9/16 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | | 6500円 入場料込み | | | | 12 | |
| 1 | | | 冬 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | | | | | 5,000円 入場料込み | | | | 9 | |
| 1 | 29 | 【新規】フラダンス（夜） | 春 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/17 | 6/24 | 7/8 | | | | | | | | 火 | 19:30-20:30 | カーラ・ゲイ体育館千歳 | 15歳以上（中学生除く） | 各12名 | 4500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。難しい動作はありませんが、全身の筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。 | | | 8 | 武道場 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | | | 秋 | 9/9 | 9/16 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | | 6500円 入場料込み | | | | 12 | |
| 1 | | | 冬 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | | | | | 5,000円 入場料込み | | | | 9 | |
| 1 | 30 | 【新規】タヒチアンダンス（体験会） | 春 | | | | | | | | | | | | | | | | 火 | 19:30-20:30 | カーラ・ゲイ体育館千歳 | 15歳以上（中学生除く） | 12名 | 1,800円 入場料込み | タヒチアンダンスの体験会です。音楽に合わせて腕等を回ぐ動きとて、専門的にもリフレッシュできるエクササイズです。腰を回ぐて中盤の動作でステップを踏むことでシェイプアップ効果が期待できます。 | | | 0 | 武道場 |
| 1 | | | 夏 | 7/15 | 7/22 | 7/29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | | | 秋 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | 31 | はじめよう！太極拳(水)（二十四式） | 春 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 5/7 | 5/14 | 5/28 | 6/18 | 6/25 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 水 | 10:30-12:00 | 新潟市武術太極拳連合会 | 15歳以上（中学生除く） | 各120名 | 3,000円 | 二十四式太極拳の基礎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ゆるやかですが、運動効果は抜群です。若も男女問わずご参加いただけます。 | | | 20 | 剣道場 |
| 1 | | | 夏 | 9/10 | 9/17 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | | | 秋 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | | | | | | 2,700円 | | | | 18 | |
| 1 | | | 冬 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | 32 | 【新規】ヨガレッチ | 春 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 5/7 | 5/14 | 5/28 | 6/18 | 6/25 | 7/9 | | | | | | | 水 | 13:30-14:30 | 小林真弓 | 15歳以上（中学生除く） | 各12名 | 5,000円 入場料込み | ヨガの姿勢を中心に、全身を伸展するストレッチで構成されています。各ポルの姿勢を効果的に呼吸に取り込む戦略法で、身体内部の新陳代謝を高め、体力の向上・心身のリラックスを目的としています。 | | | 9 | 武道場 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | | | 秋 | 9/17 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | | | | | | | | | 6500円 入場料込み | | | | 12 | |
| 1 | | | 冬 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | | | | | | | | | | | 5500円 入場料込み | | | | 10 | |
| 1 | 33 | 【新規】ラテンダンスエクササイズ（体験会） | 春 | | | | | | | | | | | | | | | | 水 | 19:30-20:30 | 村井加奈子 | 15歳以上（中学生除く） | 12名 | 1,800円 入場料込み | ラテンダンスエクササイズの体験会です。明るく陽気なラテンの音に合わせてステップを踏みながら、お腹やウエスト周りを効果的に絞り込むダンスエクササイズです。 | | | 0 | 武道場 |
| 1 | | | 夏 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | | | 秋 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | 34 | 二十四式太極拳（演習編） | 春 | 4/24 | 5/15 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/26 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/21 | 8/28 | 9/4 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 木 | 10:30-12:00 | 新潟市武術太極拳連合会 | 15歳以上の経験者（中学生除く） | 各120名 | 2,300円 | 二十四式太極拳の基礎技術の習得を行い、さらなる習得を目指します。 | | | 15 | 剣道場 |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | | | 秋 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/18 | 12/25 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | | | | | | 2,300円 | | | | 15 | |
| 1 | | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | 35 | はじめよう！太極拳(金)（二十四式） | 春 | 4/25 | 5/2 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 金 | 10:30-12:00 | 新潟市武術太極拳連合会 | 15歳以上（中学生除く） | 各120名 | 3,000円 | 二十四式太極拳の基礎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ゆるやかですが、運動効果は抜群です。若も男女問わずご参加いただけます。 | | | 20 | 剣道場 |
| 1 | | | 夏 | 8/8 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| 1 | | | 秋 | 10/3 | 10/17 | 10/24 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | 12/26 | 1/9 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | | | | | | 3,000円 | | | | 20 | |
| 1 | | | 冬 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |

## 【セット料金導入教室】

※他に入場料(体育館大人250円　プール大人450円)必要

| | セット教室 | 期 | セット料金 | 内容 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| セット料金① | 「シェイプアップエアロビクス」と「ボディコンバットテック・30」 | 春<br>夏<br>秋<br>冬 | 2,400円<br>2,700円<br>2,400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。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。 | セット料金　基本算出方法(例外あり)<br>①、③、⑤、⑦：25%オフ(100円単位で切下げ)<br>⑥、⑧、⑨、⑩：30%オフ(100円単位で切下げ)<br>⑪：25%オフ(50円単位で切下げ) |
| セット料金② | 「セット①」と「アクアエクササイズ(月)」 | 春<br>夏<br>秋<br>冬 | 3,900円<br>4,000円<br>3,600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。陸上と水中の運動をどちらも楽しみたい方、しっかり身体を動かしたい方におすすめです。※申込の際には「セット申込」と明記してください。 | 体育館およびプールのそれぞれに入場料が必要です。※エアロとコンパット参加時の入場券は1枚でOKです。 |
| セット料金③ | 「セット①」と「アクアエクササイズ(土)」 | 春<br>夏<br>秋<br>冬 | 3,600円<br>4,000円<br>3,300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。陸上と水中の運動をどちらも楽しみたい方、しっかり身体を動かしたい方におすすめです。※申込の際には「セット申込」と明記してください。 | 体育館およびプールのそれぞれに入場料が必要です。※エアロとコンパット参加時の入場券は1枚でOKです。 |
| セット料金④ | 「ソフトエアロビクス」と「ボディコンバットテック・45」 | 春<br>夏<br>秋<br>冬 | 2,800円<br>2,800円<br>2,500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。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。 | |
| セット料金⑤ | 「セット⑥」と「アクアエクササイズ(月)」 | 春<br>夏<br>秋<br>冬 | 4,200円<br>4,000円<br>3,600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。陸上と水中の運動をどちらも楽しみたい方、しっかり身体を動かしたい方におすすめです。※申込の際には「セット申込」と明記してください。 | 体育館およびプールのそれぞれに入場料が必要です。※エアロとコンパット参加時の入場券は1枚でOKです。 |
| セット料金⑥ | 「セット⑥」と「アクアエクササイズ(土)」 | 春<br>夏<br>秋<br>冬 | 3,900円<br>4,000円<br>3,300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。陸上と水中の運動をどちらも楽しみたい方、しっかり身体を動かしたい方におすすめです。※申込の際には「セット申込」と明記してください。 | 体育館およびプールのそれぞれに入場料が必要です。※エアロとコンパット参加時の入場券は1枚でOKです。 |
| セット料金⑦ | 「いきいき健康」と「プールde健康」 | 春<br>夏<br>秋<br>冬 | 750円<br>800円<br>550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。陸上と水中の運動をどちらも楽しみたい方におすすめです。※申込の際には「セット申込」と明記してください。 | 体育館およびプールのそれぞれに入場料が必要です。 |
| セット料金⑧ | 「ルーシーダットン」と「ジャイロキネシス(月)」 | 春<br>夏<br>秋<br>冬 | 3,300円<br>2,700円<br>2,700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。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。 | |
| セット料金⑨ | 「やさしい健康」と「やさしいプールde健康」 | 春<br>夏<br>秋<br>冬 | 650円<br>700円<br>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。陸上と水中の運動をどちらも楽しみたい方におすすめです。※申込の際には「セット申込」と明記してください。 | 体育館およびプールのそれぞれに入場料が必要です。 |

## 【その他割引、回数券】

| 名称 | 対象 | 割引率 | 対象教室 | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| 回数券 | 休まず参加した方 | 回数券1枚 | 全教室 | 体育館は250円、プールは450円 |
| 男女ペア割引 | 男女のペアで参加する方 | 1回参加一人300円を男女ペア同時1回参加で500円 | 1回参加導入教室 | |
| シニア割引 | 65歳以上の方 | 参加料を半額 | No4,7 | |

## 【イベント・大会】

| No | 大会名 | 日 | 曜日 | 時間 | 参加費用 | 定員 | 費用 | 内容 | 申込方法 | 決定方法 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 国士舞大学男子新体操部演技発表会（予定） | 未定 | 未定 | 未定 | 無 | 1,500名 | チケット 大人500円 小人250円 | | ドア購入 | チケット販売 |
| 2 | | | | | | | | | | |

# 平成26年度 鳥屋野総合体育館　スポーツ教室開催計画　（3）

プール　　74 教室 793 コマ

※他に入場料(大人450円　小人170円)が必要

| 教室数 | No | 教室名 | 期 | 日程 ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ | ⑫ | ⑬ | ⑭ | ⑮ | 曜日 | 時間 | 講師 | 対象 | 定員 | 費用(参加料) | 内容 | 申込方法 | 決定方法 | 回数 | 会場 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 36 | サマー<br>アクアエクササイズ(月) | 春<br>夏<br>秋<br>冬 | 7/28 | 8/4 | 8/18 | 8/25 | | | | | | | | | | | | 月 | 9:10-9:50 | 木村智恵子 | 15歳以上の女性<br>(中学生除く) | 100名 | 600円 | 水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。<br>膝や腰に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用のプールですので、安心して参加できます。 | 事前申込（メール・FAX・ハガキ・窓口） | 抽選 | 4 | 全コース |
| 1 | 37 | アクアエクササイズ（月）<br>**実セット料金①** | 春 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | | | | | 月 | 10:00-10:50 | 佐久間好美 | 15歳以上の女性<br>(中学生除く) | 各100名 | 2,200円 | 水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。<br>膝や腰に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用のプールですので、安心して参加できます。 | | | 10 | 全コース |
| 1 | | **実セット料金②** | 夏 | 9/8 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 | | | | | | | | | | | 2,000円 | | | | 10 | |
| 1 | | | 秋 | 1/13 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | | | | | | | | | | | | 1,800円 | | | | 9 | |
| 5 | 38 | 女性のための水泳(火)<br>はじめてクロールコース<br>女性のための水泳(火)<br>クロール・背泳ぎコース<br>女性のための水泳(火)<br>平泳ぎコース<br>女性のための水泳(火)<br>バタフライコース<br>女性のための水泳(火)<br>4泳法コース | 春 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | | | | 火 | 10:00-11:00 | 新潟水泳協会レディース部 | 泳げない15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロールで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>4泳法が泳げる15歳以上の女性（中学生除く） | 10名<br>30名<br>30名<br>30名<br>15名 | 2,400円 | 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。<br>ターンを習得しクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。<br>平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。<br>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。<br>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。 | | | 12 | 全コース |
| | | 女性のための水泳(火) | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 38 | 女性のための水泳(火)<br>はじめてクロールコース<br>女性のための水泳(火)<br>クロール・背泳ぎコース<br>女性のための水泳(火)<br>平泳ぎコース<br>女性のための水泳(火)<br>バタフライコース<br>女性のための水泳(火)<br>4泳法コース | 秋 | 9/15 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | | | | 火 | 10:00-11:00 | 新潟水泳協会レディース部 | 泳げない15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロールで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>4泳法が泳げる15歳以上の女性（中学生除く） | 10名<br>30名<br>30名<br>30名<br>15名 | 2,400円 | 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。<br>ターンを習得しクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。<br>平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。<br>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。<br>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。 | | | 12 | 全コース |
| 5 | 38 | 女性のための水泳(火)<br>はじめてクロールコース<br>女性のための水泳(火)<br>クロール・背泳ぎコース<br>女性のための水泳(火)<br>平泳ぎコース<br>女性のための水泳(火)<br>バタフライコース<br>女性のための水泳(火)<br>4泳法コース | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | 火 | 10:00-11:00 | 新潟水泳協会レディース部 | 泳げない15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロールで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>4泳法が泳げる15歳以上の女性（中学生除く） | 10名<br>30名<br>30名<br>30名<br>15名 | 2,000円 | 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。<br>ターンを習得しクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。<br>平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。<br>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。<br>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。 | | | 12 | 全コース |
| 1 | 39 | サマーやさしい<br>プールde健康 | 春<br>夏<br>秋<br>冬 | 7/22 | 7/29 | 8/5 | 8/19 | 8/26 | | | | | | | | | | | 火 | 9:10-9:50 | 職員1+監視1 | 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水泳で運動します。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングやレクリエーションなども交えた内容となっています。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。 | | | 5 | 全コース |
| 1 | 40 | やさしい<br>プールde健康<br>**実セット料金②** | 春 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | | | | | | 火 | 14:00-14:50 | 職員1 | 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水泳で運動します。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングやレクリエーションなども交えた内容となっています。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。 | | | 10 | 全コース |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 1 | | | 秋 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | | | | 500円 | | | | 10 | |
| 1 | | | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | | | | 500円 | | | | 10 | |
| 3 | 41 | ナイト水泳(火)<br>クロール・背泳ぎコース<br>ナイト水泳(火)<br>バタフライコース<br>ナイト水泳(火)<br>4泳法コース | 春 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | | | | 火 | 19:00-20:00 | 新潟水泳協会レディース部 | クロールで25m泳げる15歳以上（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上（中学生除く）<br>4泳法が泳げる15歳以上（中学生除く） | 15名<br>15名<br>15名 | 3,000円 | クーンを習得しクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。<br>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。<br>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。 | | | 12 | 1・3コース |
| | | ナイト水泳(火) | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 41 | ナイト水泳(火)<br>クロール・背泳ぎコース<br>ナイト水泳(火)<br>バタフライコース<br>ナイト水泳(火)<br>4泳法コース | 秋 | 9/16 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | | | | 火 | 19:00-20:00 | 新潟水泳協会レディース部 | クロールで25m泳げる15歳以上（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上（中学生除く）<br>4泳法が泳げる15歳以上（中学生除く） | 15名<br>15名<br>15名 | 3,000円 | クーンを習得しクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。<br>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。<br>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。 | | | 12 | 1・3コース |
| 3 | 41 | ナイト水泳(火)<br>クロール・背泳ぎコース<br>ナイト水泳(火)<br>バタフライコース<br>ナイト水泳(火)<br>4泳法コース | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | 火 | 19:00-20:00 | 新潟水泳協会レディース部 | クロールで25m泳げる15歳以上（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上（中学生除く）<br>4泳法が泳げる15歳以上（中学生除く） | 15名<br>15名<br>15名 | 2,500円 | クーンを習得しクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。<br>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。<br>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。 | | | 10 | 1・3コース |
| 1 | 42 | サマー<br>プールde健康 | 春<br>夏<br>秋<br>冬 | 7/23 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | | | | | | | | | | | 水 | 9:10-9:50 | 職員1+監視1 | 15歳以上<br>(中学生除く) | 各80名 | 250円 | プールの全コースを使用し、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。 | 事前申込（メール・FAX・ハガキ・窓口） | 抽選 | 5 | 全コース |
| 1 | 43 | プールde健康<br>**実セット料金②** | 春 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | | | | | | 水 | 10:00-11:00 | 職員1+監視1 | 15歳以上<br>(中学生除く) | 各80名 | 500円 | プールの全コースを使用し、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。 | | | 8 | 全コース |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 600円 | | | | 8 | |
| 1 | | | 秋 | 9/17 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | | | | | | | | | | | | | 400円 | | | | 8 | |
| 1 | 44 | いきいき水泳 | 春 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | | | | | | 水 | 14:00-15:00 | 管理干任子+職員1 | 泳げない60歳以上 | 各20名 | 1,000円 | お身体を活発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。<br>用具目標（クロール25m泳ぎ）を目指し、参加者同士で励まし合える教室です。 | | | 8 | 1・3コース |
| 1 | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,000円 | | | | 8 | |
| 1 | | | 秋 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | | | | | | | | | | | | | 800円 | | | | 8 | |
| 3 | 45 | ナイト水泳(水)<br>はじめてクロールコース<br>ナイト水泳(水)<br>しっかりクロールコース<br>ナイト水泳(水)<br>平泳ぎコース | 春 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 7/9 | | | | 水 | 19:00-20:00 | 新潟水泳協会レディース部 | 泳げない5歳以上（中学生除く）<br>クロールで25m泳げる15歳以上（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上（中学生除く） | 10名<br>15名<br>15名 | 3,000円 | 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。<br>さらに美しいフォームでクロール100m泳ぎを目指します。<br>平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。 | | | 12 | 1・3コース |
| | | ナイト水泳(水) | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 45 | ナイト水泳(水)<br>はじめてクロールコース<br>ナイト水泳(水)<br>しっかりクロールコース<br>ナイト水泳(水)<br>平泳ぎコース | 秋 | 9/17 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | | | | 水 | 19:00-20:00 | 新潟水泳協会レディース部 | 泳げない5歳以上（中学生除く）<br>クロールで25m泳げる15歳以上（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上（中学生除く） | 10名<br>15名<br>15名 | 3,000円 | 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。<br>さらに美しいフォームでクロール100m泳ぎを目指します。<br>平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。 | | | 12 | 1・3コース |
| 3 | 45 | ナイト水泳(水)<br>はじめてクロールコース<br>ナイト水泳(水)<br>しっかりクロールコース<br>ナイト水泳(水)<br>平泳ぎコース | 冬 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | | | | | | 水 | 19:00-20:00 | 新潟水泳協会レディース部 | 泳げない5歳以上（中学生除く）<br>クロールで25m泳げる15歳以上（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上（中学生除く） | 10名<br>15名<br>15名 | 2,500円 | 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。<br>さらに美しいフォームでクロール100m泳ぎを目指します。<br>平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。 | | | 10 | 1・3コース |
| 5 | 46 | 女性のための水泳(金)<br>はじめてクロールコース<br>女性のための水泳(金)<br>クロール・背泳ぎコース<br>女性のための水泳(金)<br>平泳ぎコース<br>女性のための水泳(金)<br>バタフライコース<br>女性のための水泳(金)<br>4泳法コース | 春 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/2 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | | | | 金 | 10:00-11:00 | 新潟水泳協会レディース部 | 泳げない5歳以上の女性（中学生除く）<br>クロールで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>4泳法が泳げる15歳以上の女性（中学生除く） | 10名<br>30名<br>30名<br>30名<br>15名 | 2,400円 | 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。<br>ターンを習得しクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。<br>平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。<br>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。<br>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。 | | | 12 | 全コース |
| | | 女性のための水泳(金) | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 46 | 女性のための水泳(金)<br>はじめてクロールコース<br>女性のための水泳(金)<br>クロール・背泳ぎコース<br>女性のための水泳(金)<br>平泳ぎコース<br>女性のための水泳(金)<br>バタフライコース<br>女性のための水泳(金)<br>4泳法コース | 秋 | 9/19 | 9/26 | 10/3 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | | | | 金 | 10:00-11:00 | 新潟水泳協会レディース部 | 泳げない5歳以上の女性（中学生除く）<br>クロールで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>4泳法が泳げる15歳以上の女性（中学生除く） | 10名<br>30名<br>30名<br>30名<br>15名 | 2,400円 | 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。<br>ターンを習得しクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。<br>平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。<br>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。<br>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。 | | | 12 | 全コース |
| 5 | 46 | 女性のための水泳(金)<br>はじめてクロールコース<br>女性のための水泳(金)<br>クロール・背泳ぎコース<br>女性のための水泳(金)<br>平泳ぎコース<br>女性のための水泳(金)<br>バタフライコース<br>女性のための水泳(金)<br>4泳法コース | 冬 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | 3/20 | | | | | | 金 | 10:00-11:00 | 新潟水泳協会レディース部 | 泳げない5歳以上の女性（中学生除く）<br>クロールで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性（中学生除く）<br>4泳法が泳げる15歳以上の女性（中学生除く） | 10名<br>30名<br>30名<br>30名<br>15名 | 2,000円 | 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。<br>ターンを習得しクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。<br>平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。<br>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。<br>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。 | | | 10 | 1・3コース |
| 1 | 47 | 【新規】<br>女性のためのナイト水泳<br>はじめてクロールコース | 春 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/2 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | | | | 金 | 19:00-20:00 | 新潟水泳協会レディース部 | 泳げない5歳以上の女性（中学生除く） | 30名 | 3,000円 | 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。 | | | 12 | 1・3コース |
| 1 | | | 夏 | 9/19 | 9/26 | 10/3 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | | | | | | | 泳げない5歳以上の女性（中学生除く） | 30名 | 3,000円 | 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。 | | | 10 | 1・3コース |
| 1 | | | 秋 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 冬 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | 3/20 | | | | | | | | | 泳げない5歳以上の女性（中学生除く） | 30名 | 2,500円 | 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。 | | | 10 | 1・3コース |
| 1 | 48 | ちびっこクロール | 春 | 5/9 | 5/13 | 5/16 | 5/20 | 5/23 | 5/27 | 5/30 | 6/3 | 6/6 | 6/10 | 6/13 | 6/17 | 6/20 | 6/24 | 6/27 | 火・金 | 17:00-18:00 | レディース部(+職員1) | 小学3～4年生 | 15名 | 3,000円 | 水慣れからクロールで25m完泳を目指します。 | | | 15 | 1・3コース |
| 2 | 49 | サマー夜間ナイト水泳<br>はじめてクロールコース<br>サマー夜間ナイト水泳<br>しっかりクロールコース | 夏 | 7/22 | 7/25 | 7/29 | 8/1 | 8/5 | 8/8 | 8/19 | 8/22 | 8/26 | 8/29 | | | | | | 火・金 | 19:00-20:00 | 新潟水泳協会レディース部 | 泳げない5歳以上（中学生除く）<br>クロールで25m泳げる15歳以上（中学生除く） | 10名<br>15名 | 2,500円<br>2,500円 | 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。<br>さらに美しいフォームでクロール100m泳ぎを目指します。 | | | 12 | 全コース |
| 1 | 50 | サマー<br>アクアエクササイズ(土) | 春<br>夏<br>秋<br>冬 | 7/26 | 8/2 | 8/23 | 8/30 | | | | | | | | | | | | 土 | 9:10-9:50 | 今井重 | 15歳以上の女性<br>(中学生除く) | 100名 | 800円 | 水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。<br>膝や腰に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用のプールですので、安心して参加できます。 | | | 4 | 全コース |
| 1 | 51 | アクアエクササイズ(土)<br>**実セット料金①** | 春 | 4/19 | 4/26 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/28 | 7/5 | | | | | | | 土 | 10:00-10:50 | タッシュ | 15歳以上の女性<br>(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、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。<br>膝や腰に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用のプールですので、安心して参加できます。 | | | 9 | 全コース |
| 1 | | **実セット料金②** | 夏 | 9/13 | 9/20 | 9/27 | 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/22 | 11/29 | 12/6 | | | | | | | | | | | 2,000円 | | | | 10 | |
| 1 | | **実セット料金③** | 秋<br>冬 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | | | | | | | | | | | | 1,400円 | | | | 7 | |
| 1 | 52 | おしえて水泳<br>(ボランティア水泳) | 通年（祝日および夏期教室期除く）<br>予定開催回数　18　回　※開催日は変更になる場合があります | | | | | | | | | | | | | | | | 第1・3月曜 | 13:30-14:30 | ボランティア指導員 | 館内プール利用者 | なし | 無料 | 館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ワンポイントレッスンを行います。 | 随時 | 日程調整コーへ | 18 | ミニコース |

※他に入場料(大人450円　小人170円)が必要