

別紙3-1

平成30年度 豊原野総合体育館 スポーツ教室開催計画 (1)

平成30年度 豊原野総合体育館 スポーツ教室開催計画 (1)

平成26年度 全169教室 1671コマ 平成27年度 全171教室 1662コマ 平成28年度 全170教室 1661コマ 平成29年度 全185コマ

84教室 698コマ 全 198教室 1830コマ

教室No	教室名	日程															曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	内容	申込方法	申込期間	抽選
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
1	最後ママヨガ 【ママヨガ】	4/5月 6/7月	4/9 6/4	4/16 6/11	4/23 5/25	5/7 7/9	5/14 7/23	5/21 7/30								月	10:30-11:15	船越つとむ	1歳未満の子を持つ最後ママ	各40名	2,400円 2,400円 2,400円 2,400円	最後ママ向けのヨガエクササイズを行います。 【最後ママ専用】に申し込みいただけます。最後ママの運動の、気分転換、高気圧に挑戦です。	申込書	4/15	抽選	
2	バドミントン (初級・中級)	春 秋 冬	4/16 10/1 1/21	4/23 10/15 1/28	5/7 10/22 1/28	5/14 10/29 2/4	5/21 11/5 2/18	5/28 11/12 2/25	5/4 11/19 3/4	5/11 11/26 3/11	5/25 12/3 3/18	7/9 12/10 3/18				月	9:45-11:30	バドミントン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)	7,000円 7,000円 5,600円 4,000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、習得できるとともに、ゲームを体験し、ゲームを楽しむことまでを目標とします。	申込書	4/15	抽選	
3	ルーシーダットン(月)	春 秋 冬	4/16 10/1 1/21	4/23 10/15 1/28	5/7 10/22 1/28	5/14 10/29 2/4	5/21 11/5 2/18	5/28 11/12 2/25	5/4 11/19 3/4	5/11 11/26 3/11	5/25 12/3 3/18	7/9 12/10 3/18				月	13:00-14:00	阿部美穂	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円 4,000円 3,200円	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体がゆがみやすくなる、リンパの滞りや血行促進、肩のこりをほぐすための関節の柔軟性を向上させます。	申込書	4/15	抽選	
4	やさしいピラティス(星) 【ピラティス】	春 秋 冬	4/16 10/1 1/21	4/23 10/15 1/28	5/7 10/22 1/28	5/14 10/29 2/4	5/21 11/5 2/18	5/28 11/12 2/25	5/4 11/19 3/4	5/11 11/26 3/11	5/25 12/3 3/18	7/9 12/10 3/18				月	14:10-15:00	阿部美穂	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円 4,000円 3,200円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を鍛えながら体を動かす、健康増進のためのピラティスエクササイズです。	申込書	4/15	抽選	
5	ソフエアロビクス	春 秋 冬	4/16 10/1 1/21	4/23 10/15 1/28	5/7 10/22 1/28	5/14 10/29 2/4	5/21 11/5 2/18	5/28 11/12 2/25	5/4 11/19 3/4	5/11 11/26 3/11	5/25 12/3 3/18	7/9 12/10 3/18				月	13:20-14:10	藤谷洋子	15歳以上 (中学生除く)	各50名	3,600円 1回参加600円 4,000円 1回参加600円 3,200円 1回参加600円	「ゆく」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。「弾」動作はほどほどに楽しみながら、楽しくやさしい運動です。もちろんおしゃべりも歓迎です。 ※回参加の方は前週までに連絡ください。	申込書	4/15	抽選	
6	シニアエクササイズ	春 秋 冬	4/16 10/1 1/21	4/23 10/15 1/28	5/7 10/22 1/28	5/14 10/29 2/4	5/21 11/5 2/18	5/28 11/12 2/25	5/4 11/19 3/4	5/11 11/26 3/11	5/25 12/3 3/18	7/9 12/10 3/18				月	14:30-15:30	高野裕子	中高齢者	各50名	3,000円 3,000円 2,400円	トレーニングの他にストレッチやウォーキングなどを含みながら、健康増進を目的とした運動を行います。また、世代交代を促すため、併せて運動指導士も参加予定です。	申込書	4/15	抽選	
7	ピラティス(夜)	春 夏 秋 冬	4/9 7/9 10/1 1/21	4/16 7/23 10/15 1/28	4/23 7/30 10/22 1/28	5/7 8/6 10/29 2/4	5/14 8/20 11/5 2/18	5/21 8/27 11/12 2/25	5/28 9/4 11/19 3/4	5/11 8/11 11/26 3/11	5/25 9/18 12/3 3/18	7/9 10/10 1/18 3/18				月	18:30-19:30	加藤敦子	15歳以上 (中学生除く)	各12名	5,000円 3,000円 5,000円 4,000円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を鍛えながら体を動かす、健康増進のためのピラティスエクササイズです。	申込書	4/15	抽選	
8	ピラティス(夜)	春 夏 秋 冬	4/9 7/9 10/1 1/21	4/16 7/23 10/15 1/28	4/23 7/30 10/22 1/28	5/7 8/6 10/29 2/4	5/14 8/20 11/5 2/18	5/21 8/27 11/12 2/25	5/28 9/4 11/19 3/4	5/11 8/11 11/26 3/11	5/25 9/18 12/3 3/18	7/9 10/10 1/18 3/18				月	19:40-20:40	加藤敦子	15歳以上 (中学生除く)	各12名	5,000円 3,000円 5,000円 4,000円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を鍛えながら体を動かす、健康増進のためのピラティスエクササイズです。	申込書	4/15	抽選	
9	シェイプアップ エアロビクス	春 秋 冬	4/17 9/25 1/8	4/24 10/2 1/15	5/8 10/9 1/22	5/15 10/16 1/29	5/22 10/23 2/5	5/29 10/30 2/12	5/5 11/6 2/19	5/12 11/13 2/26	5/26 11/20 3/5	7/10 11/27 3/12				火	9:45-10:45	藤谷洋子	15歳以上 (中学生除く)	各100名	4,000円 1回参加600円 4,000円 1回参加600円 3,200円 1回参加600円	楽しみながらしっかりと汗をかき、シェイプアップを目的としたクラスです。 ※回参加の方は前週までに連絡ください。	申込書	4/15	抽選	
10	ボディコンバット30家	春 秋 冬	4/17 9/25 1/8	4/24 10/2 1/15	5/8 10/9 1/22	5/15 10/16 1/29	5/22 10/23 2/5	5/29 10/30 2/12	5/5 11/6 2/19	5/12 11/13 2/26	5/26 11/20 3/5	7/10 11/27 3/12				火	10:55-11:50	藤谷洋子	15歳以上 (中学生除く)	各100名	2,400円 1回参加600円 2,400円 1回参加600円 1,600円 1回参加600円	50分間はハードなエクササイズを行います。そのあと、ストレッチやウォーキングから45分間休めます。45分間はリラックスです。 ※回参加の方は前週までに連絡ください。	申込書	4/15	抽選	
11	バランスコーディネーション	春 夏 秋 冬	4/17 7/10 10/1 1/21	4/24 7/17 10/15 1/28	5/8 7/24 10/22 1/28	5/15 7/31 10/29 2/4	5/22 8/7 11/5 2/18	5/29 8/21 11/12 2/25	5/5 8/11 11/19 3/4	5/12 8/18 11/26 3/11	6/26 9/10 12/3 3/18				火	10:00-10:45	藤谷洋子	15歳以上 (中学生除く)	各20名	5,000円 3,000円 6,000円 5,000円	簡単なストレッチとコアエクササイズを組み合わせた身体の機能強化プログラムです。	申込書	4/15	抽選		
12	バレトン(火)	春 夏 秋 冬	4/17 7/10 10/1 1/21	4/24 7/17 10/15 1/28	5/8 7/24 10/22 1/28	5/15 7/31 10/29 2/4	5/22 8/7 11/5 2/18	5/29 8/21 11/12 2/25	5/5 8/11 11/19 3/4	5/12 8/18 11/26 3/11	6/26 9/10 12/3 3/18				火	11:00-11:50	阿部美穂	15歳以上 (中学生除く)	各20名	5,000円 3,000円 6,000円 5,000円	ニューヨーク発の、フィットネスとバレエとを融合させた最新のエクササイズです。体幹を鍛えて引き締めることにも、柔軟性を高めることにも効果的です。 ※回参加の方は前週までに連絡ください。	申込書	4/15	抽選		
13	骨盤エクササイズ(星)	春 夏 秋 冬	4/17 7/10 10/1 1/21	4/24 7/17 10/15 1/28	5/8 7/24 10/22 1/28	5/15 7/31 10/29 2/4	5/22 8/7 11/5 2/18	5/29 8/21 11/12 2/25	5/5 8/11 11/19 3/4	5/12 8/18 11/26 3/11	6/26 9/10 12/3 3/18				火	13:30-14:30	高野裕子	15歳以上 (中学生除く)	各20名	5,000円 3,000円 6,000円 5,000円	骨盤のゆがみを正常な位置に戻す運動を行います。正しい姿勢を身につけることで、腰痛や肩こりを軽減し、健康増進を目的としています。	申込書	4/15	抽選		
14	ラテンダンス エクササイズ	春 夏 秋 冬	4/17 7/10 10/1 1/21	4/24 7/17 10/15 1/28	5/8 7/24 10/22 1/28	5/15 7/31 10/29 2/4	5/22 8/7 11/5 2/18	5/29 8/21 11/12 2/25	5/5 8/11 11/19 3/4	5/12 8/18 11/26 3/11	6/26 9/10 12/3 3/18				火	14:50-15:40	中野美穂	15歳以上 (中学生除く)	各20名	5,000円 3,000円 6,000円 5,000円	明るく楽しいラテンの曲に合わせてステップを踏みながら、おしゃべりやエクササイズを効果的に取り入れたエクササイズです。	申込書	4/15	抽選		
15	ピラティス(火)	春 夏 秋 冬	4/10 7/10 10/1 1/21	4/17 7/17 10/15 1/28	4/24 7/24 10/22 1/28	5/8 7/31 10/29 2/4	5/15 8/7 11/5 2/18	5/22 8/21 11/12 2/25	5/5 8/11 11/19 3/4	5/12 8/18 11/26 3/11	6/26 9/10 12/3 3/18				火	13:10-14:10	阿部美穂	15歳以上 (中学生除く)	各12名	5,000円 3,500円 6,000円 5,000円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を鍛えながら体を動かす、健康増進のためのピラティスエクササイズです。	申込書	4/15	抽選		
16	フラダンス(夜)	春 夏 秋 冬	4/10 7/10 10/1 1/21	4/17 7/17 10/15 1/28	4/24 7/24 10/22 1/28	5/8 7/31 10/29 2/4	5/15 8/7 11/5 2/18	5/22 8/21 11/12 2/25	5/5 8/11 11/19 3/4	5/12 8/18 11/26 3/11	6/26 9/10 12/3 3/18				火	19:30-20:30	ハラウ オーパウル	15歳以上 (中学生除く)	各12名	3,500円 6,000円 5,000円	フラの基礎をクラスです。音楽や衣装に合わせた動きを楽しむことができます。美しい動きを身につけて、全員の笑顔を目指します。かなりの運動になります。	申込書	4/15	抽選		
17	はじめよう! 太極拳(水) (二十四式)	春 秋	4/18 10/10	4/25 10/17	5/2 10/24	5/9 11/7	5/16 11/14	5/23 11/21	5/30 11/28	6/6 12/5	6/13 12/12	6/20 12/19	6/27 1/9	7/4 1/16	8/1 1/23	1/30	水	10:30-12:00	経路武術太極拳研究会	15歳以上 (中学生除く)	各100名	6,000円 6,000円	二十四式太極拳の基本技術の習得を目的とします。肩こり、腰痛、ストレス解消が目的です。ゆったりとした動きが特徴で、運動効果は高いです。老若男女問わず参加いただけます。	申込書	4/15	抽選
18	ヨガピラティス	春 夏 秋 冬	4/11 7/11 10/1 1/21	4/18 7/18 10/15 1/28	4/25 7/25 10/22 1/28	5/9 8/1 10/29 2/4	5/16 8/8 11/5 2/18	5/23 8/22 11/12 2/25	5/30 9/1 11/19 3/4	6/6 9/8 11/26 3/11	6/27 9/15 12/3 3/18				水	11:15-12:15	高野裕子	15歳以上 (中学生除く)	各12名	5,500円 3,500円 6,000円 5,000円	ヨガとピラティスの融合したエクササイズです。	申込書	4/15	抽選		
19	ヨガレッツ	春 夏 秋 冬	4/11 7/11 10/1 1/21	4/18 7/18 10/15 1/28	4/25 7/25 10/22 1/28	5/9 8/1 10/29 2/4	5/16 8/8 11/5 2/18	5/23 8/22 11/12 2/25	5/30 9/1 11/19 3/4	6/6 9/8 11/26 3/11	6/27 9/15 12/3 3/18				水	13:30-14:30	小林真弓	15歳以上 (中学生除く)	各12名	3,500円 6,000円 5,000円	ヨガの要素を中心に、全身を鍛えるストレッチで構成されています。正しい姿勢を効果的に身につける方法、呼吸法の指導、体幹の強化、体力的向上、心身のリラックスを目的としています。	申込書	4/15	抽選		
20	ボディコンバット	春 秋 冬	4/18 11/7	4/25 11/14	5/9 11/21	5/16 11/28	5/23 12/5	5/30 12/12	6/6 12/19	6/13 1/9	6/20 1/16	6/27 1/23				水	19:30-20:40	藤谷洋子	15歳以上 (中学生除く)	各100名	3,200円 2,000円 1回参加600円 4,000円 1回参加600円	あらゆる種類の動きをエネルギーに変換しながら楽しく運動します。ウォーミングアップからストレッチまで全体的に運動を行います。 ※回参加の方は前週までに連絡ください。	申込書	4/15	抽選	
21	シニアのための ヒップホップ	春 秋 冬	4/19 9/20	4/26 9/27	5/17 10/18	5/24 10/25	5/31 11/5	6/7 11/12	6/28 11/19	7/5 12/6	7/19 12/17				木	10:00-11:00	スペースイン モーション	中高齢者	各40名	3,000円 2,400円 2,100円 4,500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てダンスは運動効果が高いです。中高齢者限定ですので、安心して参加いただけます。	申込書	4/15	抽選		
22	二十四式太極拳 (復習編)	春 秋	4/19 10/18	4/26 10/25	5/17 11/1	5/24 11/15	5/31 11/22	6/7 11/29	6/28 12/6	7/5 12/13	7/19 12/20	8/23 1/24	8/30 1/31	9/6 2/1	9/27 2/8	3/7	木	10:30-12:00	経路武術太極拳研究会	15歳以上の経験者 (中学生除く)	各100名	4,500円	二十四式太極拳の基本技術の習得を行い、さらなる習得を目指します。	申込書	4/15	抽選
23	ZUMBA(午前)	春 夏 秋 冬	4/19 7/19 10/1 1/21	4/26 7/19 10/15 1/28	5/17 7/25 10/22 1/28	5/24 8/1 10/29 2/4	5/31 8/8 11/5 2/18	6/7 8/22 11/12 2/25	6/28 9/1 11/19 3/4	7/5 9/8 11/26 3/11	7/19 9/15 12/3 3/18				木	11:45-12:30	新島	15歳以上 (中学生除く)	各50名	3,600円 3,200円 2,800円 3,600円	ダンスの要素とダンスを融合させた最新のエクササイズです。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。心臓を動かす効果的なエクササイズです。	申込書	4/15	抽選		
24	ZUMBA(夜)	春 夏 秋 冬	4/19 7/19 10/1 1/21	4/26 7/19 10/15 1/28	5/17 7/25 10/22 1/28	5/24 8/1 10/29 2/4	5/31 8/8 11/5 2/18	6/7 8/22 11/12 2/25	6/28 9/1 11/19 3/4	7/5 9/8 11/26 3/11	7/19 9/15 12/3 3/18				木	19:45-20:30	新島	15歳以上 (中学生除く)	各50名	3,200円 2,800円		申込書	4/15	抽選		

事前申込(メール・FAX)受付

責任担当



平成30年度 鳥取野道総合体育館 スポーツ教室開催計画 (3)

教室No	教室名	日程												曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	内容	申込	備考			
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫												
40	アークアークサイズ	夏	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27										9:05-9:50	中野 隆夫	15歳以上の女性 (中学生除く)	各80名	3,000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。 脚や腰に不安がある方も大丈夫。さらに女性専用のアークアークサイズで、安心して参加できます。	5	5
41	アークアークサイズ	秋	9/10	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3						10:00-10:50	中野 隆夫	15歳以上の女性 (中学生除く)	各80名	6,000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。 脚や腰に不安がある方も大丈夫。さらに女性専用のアークアークサイズで、安心して参加できます。	10	10
42	アークアークサイズ	冬	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18							10:00-11:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	各80名	7,200円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。 クロールで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) 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) 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	12
43	やさしい フールde健康	夏	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27										14:00-14:50	体育館 スタッフ	高齢者	各40名	500円	水の特性を生かし、高齢者向けにやさしい強度で運動します。水中タンベルを使用した筋力トレーニングやエクササイズなども取り入れた内容になっています。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。	12	5
43	やさしい フールde健康	秋	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				14:00-14:50	体育館 スタッフ	高齢者	各40名	600円	水の特性を生かし、高齢者向けにやさしい強度で運動します。水中タンベルを使用した筋力トレーニングやエクササイズなども取り入れた内容になっています。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。	12	12
43	やさしい フールde健康	冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19						14:00-14:50	体育館 スタッフ	高齢者	各40名	500円	水の特性を生かし、高齢者向けにやさしい強度で運動します。水中タンベルを使用した筋力トレーニングやエクササイズなども取り入れた内容になっています。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。	12	12
44	ナイト水泳(火)	夏	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27										19:00-20:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名	3,600円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。 クロールで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) 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) 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	12
44	ナイト水泳(火)	秋	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				19:00-20:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名	3,600円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。 クロールで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) 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) 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	12
44	ナイト水泳(火)	冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19						19:00-20:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名	3,000円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。 クロールで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) 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) 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	12
45	アークアークサイズ	夏	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27										9:05-9:50	中野 隆夫	15歳以上の女性 (中学生除く)	各60名	3,000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。 脚や腰に不安がある方も大丈夫。さらに女性専用のアークアークサイズで、安心して参加できます。	5	5
46	アークアークサイズ	秋	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				10:00-10:50	中野 隆夫	15歳以上の女性 (中学生除く)	各60名	7,200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。 脚や腰に不安がある方も大丈夫。さらに女性専用のアークアークサイズで、安心して参加できます。	12	12
46	アークアークサイズ	冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19						10:00-10:50	中野 隆夫	15歳以上の女性 (中学生除く)	各60名	6,000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。 脚や腰に不安がある方も大丈夫。さらに女性専用のアークアークサイズで、安心して参加できます。	12	12
47	ナイト水泳(火)	夏	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27										14:00-15:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名	3,600円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。 クロールで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) 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) 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	12
47	ナイト水泳(火)	秋	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				14:00-15:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名	3,600円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。 クロールで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) 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) 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	12
47	ナイト水泳(火)	冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19						14:00-15:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名	3,000円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。 クロールで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) 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) 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	12
48	ナイト水泳(火)	夏	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27										19:00-20:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名	3,600円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。 クロールで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) 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) 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	12
48	ナイト水泳(火)	秋	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				19:00-20:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名	3,600円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。 クロールで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) 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) 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	12
48	ナイト水泳(火)	冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19						19:00-20:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名	3,000円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。 クロールで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) 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) 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	12
49	ナイト水泳(火)	夏	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27										10:00-11:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名	7,200円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。 クロールで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) 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) 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	12
49	ナイト水泳(火)	秋	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				10:00-11:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名	7,200円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。 クロールで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) 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) 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	12
49	ナイト水泳(火)	冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19						10:00-11:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名	6,000円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。 クロールで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く) 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) 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	12
50	ちびっこクロール	夏	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27										17:00-18:00	新沼 幸子	小学生3から4年生	15名	4,500円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。	15	15
51	サマーナイト水泳	夏	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27										19:00-20:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	10名	3,000円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。	10	10
51	サマーナイト水泳	秋	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				19:00-20:00	新沼 幸子	15歳以上の女性 (中学生除く)	15名	3,000円	水慣れから始め、水圧の効果を学び、クロールで25m完泳を目指します。	10	10
52	おしえて水泳 (ボランティア水泳)	通年 (祝日および長期休暇除く)												第13月曜	13:30-14:30	ボランティア 水泳指導員	屋内プール利用者	なし	無料	屋内プール利用者対象に、ボランティアスタッフが泳ぎのポイントを指導します。	5	5			