2022/2/23

教室数: 48教室 コマ数: 1449 対象 ① ② ③ ④ ⑤ 種類 3 7 39 1 4 個数 9 17 136 1 7

新規 変別

定員 定員 対象 参加料 (1回券) 教室名 室場 内容 通常 4.5.6月 700 円 円 2 6.7月 0 700円 未満の子を つ産後ママ 40名 40名 3 産後ママヨガ 9.10月 9/5 9/12 9/26 10/3 10/17 440 2.200 円 700 円 ェッ。 1歳未満のお子様と一緒に参加できます。座後の運動始め、気分転換、友達づくりに最適です。 柔道場 11.12 FI 2,600 円 700 FI 700 円 5 1.2月 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 40名 40名 440 2,600 円 9:45~ 新潟市バドミ 11:30 協会 ě 7,700 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、空振りせずにラ リーできるところまでを目標とします。 バドミントン (初級) 7 秋 7,700 円 1,200 円 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13 9 📾 8 6,900 円 1,200 円 4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23 5/30 6/13 6/27 7/4 9:45~ 新潟市/ 11:30 協会 9 春 7.700 円 1,200 円 <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。 バドミントン (中級) 15歳以上の 10 秋 早戸多美恵 10名 10名 770 7,700 円 1.200 円 中体育室 11 4 1.200 円 6,900 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、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。 13 ほぐれるタイヨガ (月) 秋 700 円 5,300 円 14 * 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13 9 📾 4,000 円 700 円 40% 50% 15 春 4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/27 7/4 7/ 440 4.400 円 700 円 やさしいピラティス (星) 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 身体を手に入れましょう。 16 12 🗐 5.300 円 700 FI 柔道場 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13 17 4 4,000 円 700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。「弾む」動作は ほとんどありませんので、膝・腰にやさし い強度です。もちろん初めての方も楽し めます。 18 4,400 円 700 円 10/3 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 12 4,400 円 700 円 耿 ※1回参加券をご用意しておりますの で、お試しでのご参加も可能です。 20 4 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13 9 📾 40% 50% 440 4,000 円 700 円 4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23 5/30 6/13 6/27 7/4 10/3 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 12/12 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つかり行います。 また同世代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。 第1回今毎号をご用温しておりますので、年 40名 50名 500 円 500 円 21 春 ~ 高野 睦子 10 🖾 3.300 円 40名 50名 22 秋 中高齢者 330 3,300 円 中体育室 23 3,000 円 24 4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/2 5,500 円 25 2,800 円 900円 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 身体を手に入れましょう。 ピラティス(夜)① 研修室 26 10/3 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 12/1 10 🖾 15-6 20-6 秋 900円 5,500 円 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13 15名 20名 27 4 9 🖾 5.000 円 900円 28 5.500 円 900円 29 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 5 🖾 2,800 円 900円 研修室 ピラティス(夜)② 30 秋 900円 5,500 円 5,000 円 900円 9:45~ 10:45 10 🖾 4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/31 6/7 6/14 6/28 7/5 4,400 円 700 円 シェイプアップ エアロビクス 9/13 9/20 10/4 10/11 10/18 11/8 11/15 11/22 11/29 12/ 10 33 秋 4.400 円 700円 34 4 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/7 9 📾 440 4,000 円 700円 4,400 円 700 FI 全8曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる 格闘技の動き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 ボディコンパット 45(火) 36 4,400 円 700 円 中体育室 |チまで行います。 |※1回参加券をご用意しておりますので、 |お試しでのご参加も可能です。 4,000 円 15名 20名 9 📾 5,000 円 900円 7/19 7/26 8/2 8/23 39 夏 8/30 9/6 4 🗐 15名 20名 2,200 円 900円 簡単なストレッチと筋コンディショニング を組み合わせた身体の機能改善プログ ラムです。 バランス コーディ ネーション 研修室 秋 12 🗐 9/13 9/20 10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 12/6 6.600 円 900円 41 4 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/7 3/14 4,400 円 900円 42 9 🖾 900 円 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、柔軟性もアップ! 激しく体を動かさなくでもたっぷり汗をか ける有酸素運動です。 7/19 7/26 8/2 8/23 2,200 円 900円 13 15歳以上 研修室 900 円 13 12/20 6,600 円 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 45 4 3/7 3/14 8 🗐 15-8 20-8 4,400 円 900円 46 春 4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/31 6/7 6/14 6/28 7/5 7/12 9 🖾 15名 20名 5,000 円 900円 前屈・側屈・回旋などの動作を組み合わせ、ゆっくりと動きながら、体の各リンパ 節を刺激していきます。「リンパを活性化 すること」「薄りなく金身にリンパ液と血液 を辿らせること」にこだわった独自のセル フ美容整体メソッドです。 4 🖾 47 更 8/30 9/6 2,200 円 900 FI 研修室 8/13 8/20 10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 12/6 11/10 11/17 12/4 1/31 2/7 2/14 2/21 2/25 11/10 4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/31 6/7 6/14 6/28 48 秋 12/13 12/ 12 🖾 900円 6,600 円 49 4,400 円 13:15~ 宮嶋 久恵 5,000 円 900円 7/19 7/26 8/2 8/23 4 🗇 51 8/30 9/6 15名 20名 2,200 円 夏 900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、ぼっこりお腹を改善したい男 女におすすめです。 骨盤エクササイズ (昼) 研修室 12 🖾 秋 9/13 9/20 10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 12/6 12/13 12/20 15名 20名 6.600 円 900円 53 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/7 3/14 15名 20名 550 4,400 円 900円 二十四式太極拳の基本技術の習得を目指します。第二リ・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、運動効果が期待できます。老着男女問わずご参加しいただけます。 6,600 円 はじめよう! 太極拳 (水)(二十四式) 剣道場 55 秋 3/15 3/22 500 円 春 7/6 7/13 宮崎 久恵 5.500 円 900円 7/20 7/27 8/3 8/10 8/24 15名 20名 57 更 8/31 9/7 5 🗐 2,800 円 900円 ヨガとピラティスの融合したエクササイズ です。 58 秋 12/21 12/ 10 📾 5,500 円 900円 59 4 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 3/22 900円 5,000 円 ヨガの要素を中心に、全身を調整するストレッチで構成されています。きれいな酸素を効果的に体内に取り込む呼吸法で、身体深部の新酸代謝を高め、体力の上・心身のリラックスを目的としています。 6,600 円 900円 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 4/13 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25 6/8 6/15 6/22 6/29 62 * 900円 5,500 円 春 ハーラウオ 5,500 円 900円 7/20 7/27 8/3 8/10 8/24 64 夏 8/31 9/7 五十嵐 早奈恵 5 🖾 15名 20名 2,800 円 900円 関係なく気軽に楽しむことができます。 と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 研修室 フラダンス(夜) 65 秋 900 円 5,500 円 66 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 3/22 5,000 円 19:30 ~ 20:40 4,400 円 全10曲の60分フォーマットクラスです。あらゆる格開技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーと・グアップからストレッチまで行います。
※1回参加券ご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。 9/14 9/21 9/28 10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/ 12 🖾 68 秋 5,300 円 700 円 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 4,000 円 69 4 440 700円 70 春 10 🖾 5,500 円 900 FI 71 0 円 900円 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 身体を手に入れましょう。 研修室 9/15 9/22 9/29 10/6 10/20 10/27 11/17 11/24 12/1 1/19 2/2 2/16 3/2 72 9 🗐 5,000 円 900円 73 2,200 円 900円 10 回 0 回 9 回 15% 20% 15% 20% 74 春 11:00 ~ 900円 5,500 円 ストレッチボールやコンディショニング ボールを用いて、身体のゆがみを正常な 状態に戻す運動を行います。 ぽっこりおなかが気になる方や美しいボ ディラインを目指す方にもおすすめです。 75 夏 0 円 900円 22 9/15 9/22 9/29 10/6 10/20 10/27 11/17 11/24 12/1 1/19 2/2 2/16 3/2 15名 20名 76 秋 550 5,000 円 900 FB 2,200 円

鳥屋野総合体育館

令和4年度スポーツ教室開催計画

コマ数: 1449 対象 ① ② ③ ④ ⑤ 種類 3 7 39 1 4 個数 9 17 136 1 7 教室数: 48教室

新規 麦更 定員 定員 参加料 対象 入場料 ※毎回必要 数室名 期 XARR 回数 参加料(1回券) 内容 空場 2018年 通常 木 10:30~ 78 春 4/21 4/28 5/19 5/26 6/2 6/16 6/23 6/30 7/7 7/21 7/28 8/4 8/25 9/1 9/15 9/22 9/29 3/16 3/30 新湖市武術 330 5,000 円 23 二十四式太極拳 (復習編) 二十四式太極拳の基本技術の復習を行 い、さらなる習熟を目指します。 15歳以上 不要 剣道場 10/6 10/27 11/17 11/24 12/1 12/15 12/22 1/19 1/26 2/2 2/16 3/2 3/9 野口 真奈美 13 🗐 79 秋 330 4,300 円 500円 4/21 5/19 5/26 6/16 6/23 7/7 7/21 7/28 12/15 12/22 木 3/9 3/16 80 10:45 ~ 2,600 円 中高齢者、フィットネス初心者、ダンス初 心者などを対象としたプログラムです。急 な方向転換がなく、バランス能力を萎う 動きも含まれるので、ダンスが苦手な方 にもわかりやすくできています。 24 81 9/15 9/22 9/29 10/6 10/20 10/27 11/17 11/24 12/1 9 🖾 4,000 円 700 円 82 83 1/19 2/2 2/16 3/2 40名 50名 4 🖾 440 1.800 円 4 700 円 40% 50% 40% 50% 4/21 5/19 5/26 6/16 6/23 7/7 9/15 9/22 9/29 10/6 10/20 10/27 11/17 11/24 12/1 1/19 2/2 2/16 3/2 9 2 7/21 7/28 12/15 12/22 木 3/9 3/16 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エクササイズです。 春 11:45~ 井 美紗 440 2,600 円 700 円 15歳以上 25 84 ZUMBA(午前) 秋 440 4,000 円 700円 不要 中体育室 85 4 440 1,800 円 700円 7/21 7/28 12/15 12/22 3/9 3/16 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エクササイズです。 86 ě 6 🖾 40% 50% 2,600 円 4/21 5/19 5/26 6/16 6/23 7/7 9 🖾 26 87 40% 50% 4,000 円 700円 40% 50% 40% 50% 88 8 1/19 2/2 2/16 3/2 440 1,800 円 700 円 4/21 5/19 5/26 6/16 6/23 6/30 7/7 9/15 9/22 9/29 10/6 10/20 10/27 11/17 11/24 12/1 7/21 7/28 12/15 12/22 木 3/9 3/16 7 🖾 9 🖾 220 89 春 1,500 円 400 円 40-6 50-6 40-6 50-6 27 90 やさしい健康 秋 高齢者 220 2,000 円 400 FB 中体育室 が苦手な方でも安心してご参加いただ! ます。健康の維持に最適な教室です。 1/19 2/2 2/16 3/2 400 円 91 220 900 円 7/21 7/28 12/15 12/22 木 3/9 3/16 92 14:20~ 小林 真弓 2,300 円 500円 シニアのための リズムダンス エクササイズ 馴染みのある楽曲に合わせて動くリズム ダンスエクササイズです。ゆっくりとした テンボの曲を使用します。中高齢者の方 にオススメです。 9 🗊 330 3,000 円 500円 40% 50% 40% 50% 4 🖾 * 1/19 2/2 2/16 3/2 1,300 円 500円 春 4/21 5/19 5/26 6/16 6/23 6/30 7/7 7/21 7/28 12/15 12/22 木 7 🗇 440 全8曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる 格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせ て実践します。フォーミングアップからストレッ キョンディいキオ 95 3.100 円 700円 9/15 9/22 9/29 10/6 10/20 10/27 11/17 11/24 12/1 1/19 2/2 2/16 3/2 3/9 15歳以上 29 96 9 🗐 40名 50名 中体育室 秋 440 4,000 円 700円 |チまで行います。 ※1回参加券をご用意しておりますので、 お試しでのご参加も可能です。 97 4 440 2,200 円 700 FI 98 春 10 🗐 15名 20名 900 円 5,500 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、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。 99 0 円 900 円 9/15 9/22 9/29 10/6 10/20 10/27 11/17 11/24 12/1 12/15 12/22 3/9 3/16 不要 15歳以上 研修室 9 🗊 15名 20名 900円 秋 5,000 円 101 15-6 20-6 1/19 2/2 2/16 3/2 4 🖾 4 550 2.200 円 900円 7/28 8/4 18:30~ 宮嶋 久恵 4/21 5/19 6/16 6/23 6/30 7/7 7/21 550 3.900 円 900 FI 、開催いたしません!! 9/15 9/22 9/29 10/6 10/20 10/27 11/17 11/24 12/1 103 骨盤エクササイズ w 550 0 円 900円 研修室 9 🖾 秋 5,000 円 900 円 1/19 2/2 2/16 3/2 3/9 3/16 2,200 円 550 900円 32 はじめよう! 太極領(金)(二十四式) 9/9 9/30 金 10.30~ 新潟市武将 12.00 新潟市武将 高木 啓二 80% 100% 二十四式太極拳の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 効果が開発できます。老若男女問わずご参加 しただけます。 330 春 5,900 円 500円 15歳以上 剣道場 秋 6,300 円 500円 7/15 7/22 12/16 12/23 **金** 3/17 3/31 275 春 10 🖾 2,800 円 500 FI 9/16 9/30 10/7 10/14 10/28 11/11 11/18 11/25 12/2 12/3 1/13 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3 3/10 を入べる。 とした運動を楽しみなからもし、 ます。 また同世代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。 33 109 いきいき健康 秋 中高岭表 50% 80% 275 2,800 円 500 円 不要 大体育室 1,900 円 4/15 4/22 5/6 5/13 5/20 6/10 6/17 6/24 7/1 13:00~ 宮崎 久恵 7/8 7/15 9 🗊 5,000 円 900円 9/2 9/9 5 📾 7/22 7/29 8/5 8/19 8/25 15-6 20-6 15-6 20-6 112 2,800 円 更 900円 ……ハのスタイルに基づき、 ノイットネスに進化したYogaです。多い連 動量により筋力アップを促進し、効果的 に強く美しい体を目指します。 34 研修室 12/16 12/23 113 秋 9/16 9/30 10/7 10/14 10/28 11/11 11/18 11/25 12/2 12/9 550 5.500 円 900円 114 4 1/13 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3 3/10 3/17 3/24 3/31 15-6 20-6 550 4,400 円 900円 7/8 7/15 9/2 9/9 115 春 4/15 4/22 5/6 5/13 5/20 6/10 6/17 6/24 7/1 宮崎 久恵 9 🖾 5,000 円 900円 5 回 10 回 夏 2,800 円 900円 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 身体を手に入れましょう。 金 35 ピラティス(金) 15歳以上 不要 研修室 117 15名 20名 550 12/16 12/23 5,500 円 900 円 1/13 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3 3/10 3/17 550 4,400 円 900円

2022/2/23

2022/2/23

教室数: 48教室 コマ数: 1449 対象 ① ② ③ ④ ⑤ 3 7 39 1 4 9 17 136 1 7 個数

新規 変更

日程 定員 定員 参加料 参加料 入場料 ※毎回必要 教室名 参加料(1回券) 室場 通常 8-6 7/19 7/26 8/2 8/9 8/16 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20 9/27 城元 剛 職員 119 15,000 円 筋カトレーニングと有酸素運動中心の 2回の効果測定、栄養指導・保健指導 す。測定結果とカウンセリングシートを たメニューを作成し、密度の違い場合・ 0円 36 保護促進剂 ーム及び生活習 情病予防・ 改善希望者 不要 * 15,000 円 0円 16 16 0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。 16 16 122 **1** 更 0円 水 土 あなたのための トレーニングメニュー つくります! 毎週水曜日、土曜日 ※ただし、祝祭日と7.8月の土曜日を除く トレーニング ルーム A *τ*ει. 秋 0円 18 18 4 0円 7/11 7/25 8/1 8/8 60% 80% 60% 80% 2.600 円 水の特性である浮力・水圧・抵抗を生か して、水中のエアロピクスでシェイプアッ ブを目指します。 腺や腹に不安がある方でも大丈夫。さら に女性専用のプログラムですので、安心し て参加できます。 10 🖾 .000 円 春 660 4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 7/4 6 600 PH 屋内プール 8コース 9/12 9/26 10/3 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/8 12/ 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13 39 127 アクアエクササイス 60% 80% 秋 660 7,900 円 1,000 円 * 5,900 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。水中ダンベルを使 用した筋カトレーニングやレクリエーシュ なども交えた内容となっています。楽し (健康に効果のある運動を生活に取り入 れましょう。 30名 40名 4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24 5/31 6/7 6/14 6/21 6/28 7/5 7/12 7/19 14:00 ~ 14:50 12 🖾 1,200 円 200 円 9/13 9/20 9/27 10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 1 1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/7 130 やさしい プールde健康 12/6 12/13 屋内プール 3~4コース 12 🗐 30名 40名 1,200 円 秋 200 円 30% 40% 131 4 3/14 3/28 9 🖾 900 円 200 円 7/13 7/20 7/27 8/3 8/10 41 **132** ヴィーアクア ウォーキング&フィットネス 夏 8/17 8/24 9:00~ 9:50 3,300 円 水中ダンベルやヌードルを用いた筋力ト レーニング、アクアピクスでしっかり身体 を動かします。 4/13 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 9/14 9/21 9/28 10/5 10/12 10/19 10/29 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 10 🖾 60% 80% 60% 80% 6,600 円 6/29 7/6 春 屋内プール8コース 15歳以上 42 134 秋 660 7,900 円 135 4 3/22 3/29 608 808 660 6,600 円 136 午後の水泳 はじめてクロール・背泳ぎ 4/13 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 6/29 7/6 14:00~ 新潟水泳協会 15:00 レディース部 泳げない 15歳以上 8名 10名 水債れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入 部分を行います。 4,000 円 137 午後の水泳 しっかりクロール・背泳ぎ 4/13 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 6/29 7/6 7/13 7/20 ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。 12 回 クロールで25m 泳げる15歳以上 8名 10名 330 4,000 円 500円 138 年後の水泳 はじめてクロール・背泳ぎ 水債れから始め、泳ぎの基本を学び、クロール で25m完冰を目指します。また、背泳ぎの導入 部分を行います。 9/14 9/21 9/28 10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 12 回 泳げない 8名 10名 12/14 12/21 330 4.000 円 500円 屋内プール 2~3コース -ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎ で25m充泳を目指します。 千後の水泳 しっかりクロール・背泳ぎ 12 回 クロールで25m 8名 10名 9/14 9/21 9/28 10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 4,000 円 500 円 140 年後の水泳 はじめてクロール・背泳ぎ 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。また、含泳ぎの導入 部分を行います。 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 3/22 3/29 10 回 泳げない 8名 10名 330 3,300 円 4 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 4/13 4/25 4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 6/25 7/6 4/13 4/25 4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 6/25 7/6 ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。 141 午後の水泳 しっかリクロール・背泳ぎ 3/22 3/29 10 回 クロールで25m 泳げる15歳以上 8名 10名 330 3.300 円 500円 水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m光泳を目指します。また、背泳ぎの導力 部分を行います。 7/13 7/20 142 けいか カール・音泳ぎ 19:00~ 新潟水泳協会 20:00 レディース部 12 回 泳げない 15歳以上 8名 10名 4,000 円 330 500円 ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎ で25m光泳を目指します。 143 ナイト水泳 しっかりクロール・背泳ぎ 7/13 7/20 12 回 クロールで25m 泳げる15歳以上 8名 10名 4.000 円 500円 ナイト水泳 はじめてクロール・背泳ぎ コース 9/14 9/21 9/28 10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/3 水債れから始め、泳ぎの基本を学び、クロール で25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入 部分を行います。 12/14 12/21 12 回 泳げない 8名 10名 330 4,000 円 500円 屋内プール 2~4コース ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m光泳を目指します。 ナイト水泳 しっかリクロール・背泳ぎ コース 9/14 9/21 9/28 10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 12 図 クロールで25m 泳げる15歳以上 8名 10名 12/14 12/2 4.000 円 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。また、食泳ぎの導入部分を行います。 146 けいか カール・音泳ぎ 10 回 泳げない 8名 10名 3,300 円 500円 147 ナイト水泳 しっかりクロール・音泳ぎ ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎ で25m充泳を目指します。 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 10 回 クロールで25m 8名 10名 3,300 円 コース
女性のための水泳(金)
はじめでクロール・
青沙ぎコース
な性のための水泳(金)
しっかりクロール・
青沙ぎコース 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 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。また、背泳ぎの導入 飲分を行います。 10:00~ 11:00 新測水泳協会 レディース部 7/1 7/8 9 回 泳げない 15歳以上の女性 8名 10名 660 5,900 円 1,000 円 ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳き で25m完泳を目指します。 9 回 クロールで25mi3if6 8名 10名 5,900 円 7/8 660 1,000 円 150 女性のための水泳(金) 平泳ぎコース 9 回 プロールで50m 育治がで32m 治ける13歳以上の女性 16名 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。 5,900 円 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。 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 7/1 7/8 9 回 ウロールで50m 音泳ぎ・平泳ぎで25m 泳ける15数以上の女性 151 女性のための水泳(金) 660 5,900 円 1,000 円 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。 152 女性のための水泳(金) 4永法コース 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 7/1 7/8 9 回 4泳法が泳げる 16名 30名 5,900 円 1,000 円 水懐れから始め、泳ぎの基本を学び、クロール で25m光泳を目指します。また、背泳ぎの導入 節分を行います。 153 女性のための水泳(金) はじめてクロール・ 背泳ぎコース 12/9 12/16 10 回 泳げない 15歳以上の女性 8名 10名 9/16 9/30 10/7 10/14 10/21 10/28 11/11 11/18 11/25 12/2 6,600 円 1,000 円 154 女性のための水泳(金) しっかりクロール・ 背泳ぎコース 12/9 12/16 ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m光泳を目指します。 9/16 9/30 10/7 10/14 10/21 10/28 11/11 11/18 11/25 12/ 10 回 クロールで25mi洗げる 8名 10名 660 6,600 円 甲泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを 目指します。 9/16 9/30 10/7 10/14 10/21 10/28 11/11 11/18 11/25 12/2 9/16 9/30 10/7 10/14 10/21 10/28 11/11 11/18 11/25 12/2 155 女性のための水泳(金) 平泳ぎコース 12/9 12/16 10 回 ウロールで50m 育治ぎで25m 治げる13歳以上の女性 660 6.600 円 1,000 円 屋内プール 8コース パ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。 156 女性のための水泳(金) パタフライコース 12/9 12/ 10 図 ウロールで50m 育治が・平決をで25m 治げる12歳以上の女性 6.600 円 1,000 円 660 4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの9 泳を目指します。 157 女性のための水泳(金) 4泳法コース 9/16 9/30 10/7 10/14 10/21 10/28 11/11 11/18 11/25 12/ 10 回 4泳法が泳げる 16名 30名 6,600 円 158 女性のための水泳(金) はじめてクロール・ 背泳ぎコース 水慎れから始め、泳ぎの基本を学び、クロール で25m完泳を目指します。また、育泳ぎの導入 部分を行います。 3/24 3/31 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/17 9 回 泳げない 15歳以上の女性 8名 10名 5,900 円 1,000 円 159 女性のための水泳(金) しっかリクロール・ 胃泳ぎコース ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳きで25m完冰を目指します。 9 回 20-ルで25m 泳げる 8名 10名 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/17 3/24 3/31 5.900 円 1.000 円 平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを 目指します。 160 女性のための水泳(金) 平泳ぎコース 9 図 タロールで50m 育治ぎで25m 治げる15歳以上の女性 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/17 5,900 円 1,000 円 パ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。 9 回 ウロールで50m 背水ぎ・平水ぎで25m 氷げる15歳以上の女性 161 女性のための水泳(金) パタフライコース 5,900 円 4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの 泳を目指します。 162 女性のための水泳(金) 4泳法コース 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/17 3/24 3/31 9 回 4泳法が泳げる 15歳以上の女性 16名 30名 660 5,900 円 1,000 円 入場料(1回) 水慣れからクロールで25m完泳を目指し 200円 7/1 7/5 火 17:30~ 新潟水泳協会 レディース部 職員 163 ちびっこクロール 5/10 5/13 5/17 5/20 5/24 5/27 5/31 6/3 6/7 6/10 6/14 6/17 6/21 6/24 6/28 15 回 小学3.4年生 16名 20名 330 5,000 円 500 円 屋内プール 1~2コース 水懐れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導え 部分を行います。 164 サマー短期ナイト水泳 はじめてクロール・背泳ぎ 7/5 7/8 7/12 7/15 7/19 7/22 7/26 7/29 8/2 8/5 8/9 8/16 8/19 8/23 8/26 火 19:00~ 20:00 8名 16名 新潟水泳協会 レディース部 泳げない 15歳以上 5,000 円 500 円 165 サマー短期ナイト水泳 しっかりクロール・音泳ぎコース ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳きで25m充泳を目指します。 7/5 7/8 7/12 7/15 7/19 7/22 7/26 7/29 8/2 8/5 8/9 8/16 8/19 8/23 8/26 更 8-6 16-6 5.000 円 500円 18 18 春 **a** 0円 ボランティアスタッフがやさしく丁寧に、 ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。『息継ぎが苦手』『早くかぎたりなど、なんでものにす。 自分の決ぎを、チェックしてもらうこと で、さらに上達を目指しましょう。 18 18 18 18 18 18 167 更 商 0円 第1,第3月曜日 (祝日及び夏季繁忙期を除く) おしえて水泳 屋内ブール 利用者 なし 秋 **100** 168 169 0 FB

1305

0円

No		イベント名	期日	日程 및																曜	В	÷ (18)	講師	回数	対象	定师	定員	ŧ	参加料	入場料 ※毎回必要	内 容	室場		
				1	2	3 4	5	6	Ø	8	9 (2	2	3	4	5	6 7	8	9	100	0)	12			ĺ		1							
1		国士館大学男子 新体操部演技免表会	3/26(日)	3/26																		E		未定	国士館大学男子 新体操節	1 📵	なし	なし	なし		チケット 前売り 大人800円 小人400円 指定席1500円	不要	当日券販売の場合あり。 (前売り券で完売にならなかった場合)	大体育室
2		鳥屋野感謝祭	各期水曜日BC検室最終日の翌週	7/13 1:	2/14 3.	15																7	k :	未定	①林美紗 ②BODYCOMBAT IR	3 🗐	中学生以上	60-8	1004	В	500円 (通し参加でも、 いずれかの参加 でも料金一律)	不要	①ズンバ ②BODY COMBAT	大体育室
5 3		親子の遊び広場	12月 第2金曜日	12/9																		ź	10	:30~ :30	職員	1 🗐	未就学児と保護者	20-8	40-8	5	保護者のみ 円	不要	親子のふれあいと、思い切り遊びまわれる機会・環境を 支援します。運動不足になりがちな冬場、広い体育館で	大体育室
5 4		親子の遊具広場	11,1,2月 第2金曜日	11/11	/13 2	10																ź	10	:30~	職員	3 🗐	未就学児と保護者	15-8	30.8	5	保護者のみ 円	不要	遊具を使ったりしながら身体を動かし、親子のコミュニケーションを図ります。 大	