

下山スポーツセンター 2019年度スポーツ教室 全日程

教室数：44教室

No.	教室名	期 日	曜 日	時 間	講 師	回 数	対 象	定 員	参 加 料	入 場 料 ※毎回必要	内 容	室 場				
1	みんなの水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春 4月11日 ~ 7月4日	木	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	12 回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	7,200 円	不要	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m 完泳を目指します。	プール (全面)				
		秋 9月12日 ~ 12月5日				13 回			7,800 円							
		冬 1月9日 ~ 3月12日				10 回			6,000 円							
2	みんなの水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春 4月11日 ~ 7月4日				12 回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	7,200 円	不要	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳 を目指します。					
		秋 9月12日 ~ 12月5日				13 回			7,800 円							
		冬 1月9日 ~ 3月12日				10 回			6,000 円							
3	みんなの水泳 はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	春 4月11日 ~ 7月4日				12 回	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	7,200 円	不要	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m 完泳を目指します。					
		秋 9月12日 ~ 12月5日				13 回			7,800 円							
		冬 1月9日 ~ 3月12日				10 回			6,000 円							
4	みんなの水泳 しっかり 平泳ぎ・ バタフライコース	春 4月11日 ~ 7月4日	12 回	クロール・背泳ぎで50m 平泳ぎ・バタフライで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	36名	7,200 円	不要	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。								
		秋 9月12日 ~ 12月5日	13 回			7,800 円										
		冬 1月9日 ~ 3月12日	10 回			6,000 円										
5	みんなの水泳 4泳法コース	春 4月11日 ~ 7月4日	12 回	4泳法を泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	7,200 円	不要	スピード練習など様々なメニューで 楽しく泳ぎこみます。								
		秋 9月12日 ~ 12月5日	13 回			7,800 円										
		冬 1月9日 ~ 3月12日	10 回			6,000 円										
6	サタデー水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春 4月6日 ~ 6月29日	土	10:50~ 11:50	新潟水泳協会 レディース部	12 回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	7,200 円	不要	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m 完泳を目指します。	プール (全面)				
		秋 9月14日 ~ 12月7日				12 回			7,200 円							
		冬 1月11日 ~ 3月14日				10 回			6,000 円							
7	サタデー水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春 4月6日 ~ 6月29日				12 回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	7,200 円	不要	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳 を目指します。					
		秋 9月14日 ~ 12月7日				12 回			7,200 円							
		冬 1月11日 ~ 3月14日				10 回			6,000 円							
8	サタデー水泳 はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	春 4月6日 ~ 6月29日				12 回	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	7,200 円	不要	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m 完泳を目指します。					
		秋 9月14日 ~ 12月7日				12 回			7,200 円							
		冬 1月11日 ~ 3月14日				10 回			6,000 円							
9	サタデー水泳 しっかり 平泳ぎ・ バタフライコース	春 4月6日 ~ 6月29日	12 回	クロール・背泳ぎで50m 平泳ぎ・バタフライで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	7,200 円	不要	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。								
		秋 9月14日 ~ 12月7日	12 回			7,200 円										
		冬 1月11日 ~ 3月14日	10 回			6,000 円										
10	サタデー水泳 4泳法コース	春 4月6日 ~ 6月29日	12 回	4泳法を泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	7,200 円	不要	スピード練習など様々なメニューで 楽しく泳ぎこみます。								
		秋 9月14日 ~ 12月7日	12 回			7,200 円										
		冬 1月11日 ~ 3月14日	10 回			6,000 円										
11	アフタヌーン水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春 4月10日 ~ 7月3日	水	13:30~ 14:20	新潟水泳協会 レディース部	12 回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	3,600 円	500円(1回) 65歳以上 200円(1回)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m 完泳を目指します。	プール (6コース)				
		秋 9月11日 ~ 12月4日				13 回			3,900 円							
		冬 1月8日 ~ 3月11日				10 回			3,000 円							
12	アフタヌーン水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春 4月10日 ~ 7月3日				12 回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	3,600 円	500円(1回) 65歳以上 200円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳 を目指します。					
		秋 9月11日 ~ 12月4日				13 回			3,900 円							
		冬 1月8日 ~ 3月11日				10 回			3,000 円							
13	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・ バタフライコース 1	春 4月9日 ~ 7月2日				火	19:00~ 19:45	新潟水泳協会 レディース部	11 回	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名		3,300 円	500円(1回) 65歳以上 200円(1回)	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指 します。また、バタフライの導入を実施し ます。	プール (6コース)
		秋 10月1日 ~ 12月17日							9 回				2,700 円			
		冬 1月7日 ~ 3月24日							9 回				2,700 円			
14	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・ バタフライコース 2	春 4月9日 ~ 7月2日	11 回	クロール・背泳ぎで 50m、平泳ぎで25m 泳げない15歳以上の方 (中学生は除く)	15名				3,300 円	500円(1回) 65歳以上 200円(1回)	平泳ぎ、バタフライを習得し、平泳ぎで50 m、バタフライで25m完泳を目指します。					
		秋 10月1日 ~ 12月17日	9 回						2,700 円							
		冬 1月7日 ~ 3月24日	9 回						2,700 円							
15	ナイト水泳(木) クロール・ 背泳ぎコース	春 4月11日 ~ 7月4日	12 回	15歳以上 (中学生は除く)	15名				3,600 円	500円(1回) 65歳以上 200円(1回)	水泳の基本を習得し、クロール、背泳ぎで 25m 完泳を目指します。					
		秋 9月12日 ~ 11月28日	12 回						3,600 円							
		冬 1月9日 ~ 3月12日	10 回						3,000 円							
16	ちびっこ水泳 クロール 4・5・6年コース	春 4月9日 ~ 5月21日	火・金 (夜3期)	16:45~ 17:45	新潟水泳協会 レディース部	10 回	泳げない 小学4・5・6年生	15名	3,000 円	200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさ を味わうとともに、体力向上を図ります。 クロール25m完泳を目指します。	プール (5・6コース)				
		秋 9月6日 ~ 10月18日				10 回			3,000 円							
		冬 1月7日 ~ 2月14日				10 回			3,000 円							
17	ちびっこ水泳 クロール 3年コース	春 5月28日 ~ 6月28日				10 回	泳げない 小学3年生	15名	3,000 円	200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさ を味わうとともに、体力向上を図ります。 クロールで進むこと、息継ぎの習得を目標とし ます。					
		秋 10月29日 ~ 12月3日				10 回			3,000 円							
		冬 2月21日 ~ 3月31日				10 回			3,000 円							

下山スポーツセンター 2019年度スポーツ教室 全日程

教室数: 44教室

No.	教室名	期 日	曜 日	時 間	講 師	回 数	対 象	定 員	参加料	入場料 ※毎回必要	内 容	室 場
18	ブルde健康	春 4月9日 ~ 6月25日	火	10:00~11:00	スタッフ 2名	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	5,000 円	不要	ウォーキングや水中用器具を用いた筋力トレーニング、リズムエクササイズ、リラクゼーションを行います。水の特性を利用した運動で健康の維持・増進を図ります。	プール (全面)
		秋 9月3日 ~ 12月10日				10 回			5,000 円			
		冬 1月7日 ~ 3月24日				9 回			4,500 円			
19	アクア エクササイズ	春 4月10日 ~ 6月26日	水	10:00~10:45	木村 智恵子	11 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	6,600 円	不要	水中で行うエアロビクスダンスです。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。	プール (全面)
		夏 7月17日 ~ 8月21日				6 回			2,100 円			
		秋 9月11日 ~ 12月4日				13 回			7,800 円			
		冬 1月8日 ~ 3月11日				10 回			6,000 円			
20	アクア シェイプ	春 4月12日 ~ 7月5日	金	10:00~10:45	隈間 愛美	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	7,200 円	不要	水中ダンベルやヌードルといった水中用器具を用いた筋力トレーニング、アクアピジカを行います。水の特性を利用したトレーニングでしっかり身体を動かします。	プール (全面)
		夏 7月26日 ~ 8月30日				6 回			2,100 円			
		秋 9月20日 ~ 12月6日				12 回			7,200 円			
		冬 1月10日 ~ 3月13日				10 回			6,000 円			
21	アクア スブラッシュ	春 4月13日 ~ 7月6日	土	10:00~10:30	橋見 優子	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	4,300 円	不要	水中で行うエアロビクスダンスです。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。	プール (全面)
		夏 7月27日 ~ 8月31日				6 回			2,100 円			
		秋 9月14日 ~ 12月7日				12 回			4,300 円			
		冬 1月11日 ~ 3月14日				10 回			3,600 円			
22	ウォーキング & フィットネス	春 4月10日 ~ 7月3日	水	19:00~19:45	中田 知樹	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	3,600 円	500円(1回) 65歳以上 200円(1回)	水中で行うウォーキングとエアロビクスダンスを行います。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。	プール (6コース)
		秋 9月11日 ~ 12月4日				13 回			3,900 円			
		冬 1月8日 ~ 3月11日				10 回			3,000 円			
23	おしえて水泳	春 4・5・6月第3木	木	13:30~14:30	ボランティア 指導員	3 回	クロールが 25m泳げる方	なし	不要	500円(1回) 65歳以上 200円(1回)	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。	プール (4,5,6コース)
		秋 9・10・11・12月第3木				4 回						
		冬 1・2・3月第3木				3 回						
24	親子deちやぶ [®]	回数:月1回 定員:50組	火木	10:00~11:00	スタッフ2名	月1回	幼児と保護者	先着 50組	500 円	不要	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊び、運動不足・ストレス解消します。	プール(全面)
25	親子deちやぶ [®] サタデー	回数:月1回 定員:50組	土	10:00~11:00	スタッフ2名	月1回	幼児と保護者	先着 50組	500 円	不要	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊び、運動不足・ストレス解消します。	プール(全面)
26	エンジョイ健康 (2時)	春 4月17日 ~ 6月26日	水	14:00~14:45	スタッフ 2名	10 回	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ポール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
		秋 9月25日 ~ 11月27日				10 回			1,000 円			
		冬 1月15日 ~ 3月18日				10 回			1,000 円			
27	エンジョイ健康 (3時)	春 4月17日 ~ 6月26日	水	15:00~15:45	スタッフ 2名	10 回	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ポール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
		秋 9月25日 ~ 11月27日				10 回			1,000 円			
		冬 1月15日 ~ 3月18日				10 回			1,000 円			
28	スマイル健康 (2時)	春 4月18日 ~ 6月27日	木	14:00~14:45	宮嶋 久恵	10 回	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ポール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
		秋 9月26日 ~ 11月28日				10 回			1,000 円			
		冬 1月9日 ~ 3月12日				10 回			1,000 円			
29	スマイル健康 (3時)	春 4月18日 ~ 6月27日	木	15:00~15:45	宮嶋 久恵	10 回	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ポール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
		秋 9月26日 ~ 11月28日				10 回			1,000 円			
		冬 1月9日 ~ 3月12日				10 回			1,000 円			
30	体力測定&相談	春 4月6日 ~ 6月29日	火 または 土	14:00~16:00	スタッフ 2名	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	不要	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	6種目(持久力、筋力、筋持久力、敏捷性、瞬発力、柔軟性)の体力測定を実施し、その結果から個人に応じた運動プログラム作成・相談を行います。 ※測定のみでも可能です。	トレーニングルーム 会議室
		夏 7月2日 ~ 9月28日				13 回						
		秋 10月1日 ~ 12月17日				12 回						
		冬 1月7日 ~ 3月28日				12 回						
31	産後ママヨガ	春 4月16日 ~ 6月18日	火	10:00~10:45	坂井 真由美	8 回	1歳未満の子を持つ産後ママ	各15組	2,800 円	250円(1回)	産後ママ向けのヨガエクササイズ。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。	会議室
		夏 7月2日 ~ 9月3日				8 回			2,800 円			
		秋 10月1日 ~ 12月10日				8 回			2,800 円			
		冬 1月21日 ~ 3月24日				8 回			2,800 円			
32	親子ママヨガ	春 4月16日 ~ 6月18日	火	11:15~12:00	坂井 真由美	8 回	1歳から4歳未満の子を持つ母親	各15組	2,800 円	250円(1回)	親子向けのヨガエクササイズ。1歳から4歳未満のお子様と一緒に参加できます。	会議室
		夏 7月2日 ~ 9月3日				8 回			2,800 円			
		秋 10月1日 ~ 12月10日				8 回			2,800 円			
		冬 1月21日 ~ 3月24日				8 回			2,800 円			
33	からだ調整 エクササイズ	春 4月17日 ~ 6月26日	水	10:00~11:00	信田 純一	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 24名	3,500 円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	ご自身の身体の癖を調整し、動きやすい身体を取り戻すためのエクササイズを行います。	会議室
		夏 7月10日 ~ 9月18日				10 回			3,500 円			
		秋 10月9日 ~ 12月11日				10 回			3,500 円			
		冬 1月8日 ~ 3月11日				10 回			3,500 円			

下山スポーツセンター 2019年度スポーツ教室 全日程

教室数: 44教室

No.	教室名	期 日	曜 日	時 間	講 師	回 数	対 象	定 員	参 加 料	入 場 料 ※毎回必要	内 容	室 場
34	姿勢改善 エクササイズ	春	4月17日 ~ 6月26日	水	信田 純一	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 24名	3,500円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	ピラティスの要素を取り入れ、背骨や骨盤を意識したエクササイズを行います。	会議室
		夏	7月10日 ~ 9月18日	水		10回			3,500円			
		秋	10月9日 ~ 12月11日	水		10回			3,500円			
		冬	1月8日 ~ 3月11日	水		10回			3,500円			
35	バレトン	春	4月17日 ~ 6月26日	水	古川 裕美	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み入れた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップしなやかに美しい体を目指します。	会議室
		夏	7月10日 ~ 9月18日	水		10回			3,500円			
		秋	10月9日 ~ 12月11日	水		10回			3,500円			
		冬	1月8日 ~ 3月11日	水		10回			3,500円			
36	ピラティス	春	4月18日 ~ 6月27日	木	鷺尾 紋子	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を手にいれることができます。	会議室
		夏	7月11日 ~ 9月19日	木		10回			3,500円			
		秋	10月3日 ~ 12月5日	木		10回			3,500円			
		冬	1月9日 ~ 3月12日	木		10回			3,500円			
37	ZUMBA (ズンバ)	春	4月12日 ~ 6月28日	金	安藤 桃子	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	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。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	会議室
		夏	7月19日 ~ 9月20日	金		10回			3,500円			
		秋	10月11日 ~ 12月13日	金		10回			3,500円			
		冬	1月10日 ~ 3月13日	金		10回			3,500円			
38	バランス コーディネーション	春	4月12日 ~ 7月5日	金	鎌間 愛美	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	4,200円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	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機能改善プログラム	会議室
		夏	7月26日 ~ 8月30日	金		6回			2,100円			
		秋	9月20日 ~ 12月6日	金		12回			4,200円			
		冬	1月10日 ~ 3月13日	金		10回			3,500円			
39	ソフトエアロビクス	春	4月19日 ~ 6月28日	金	小林 真弓	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	難易度、運動強度の低いエアロビクスです。無理なく楽しく持久力・筋力を向上を目指します。ストレス発散に最適です。	会議室
		夏	7月19日 ~ 9月20日	金		10回			3,500円			
		秋	10月11日 ~ 12月13日	金		10回			3,500円			
		冬	1月10日 ~ 3月13日	金		10回			3,500円			
40	ヨガレッチ	春	4月19日 ~ 6月28日	金	小林 真弓	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	ヨガとストレッチを組み合わせたヨガレッチを行い、楽しく筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
		夏	7月19日 ~ 9月20日	金		10回			3,500円			
		秋	10月11日 ~ 12月13日	金		10回			3,500円			
		冬	1月10日 ~ 3月13日	金		10回			3,500円			
41	ヨガ19	春	4月19日 ~ 6月28日	金	木村 智恵子	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	3,500円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基礎から出来ます。	会議室
		夏	7月19日 ~ 9月20日	金		10回			3,500円			
		秋	10月11日 ~ 12月13日	金		10回			3,500円			
		冬	1月10日 ~ 3月13日	金		10回			3,500円			
42	ヨガ20	春	4月19日 ~ 6月28日	金	木村 智恵子	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	3,500円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基礎から出来ます。	会議室
		夏	7月19日 ~ 9月20日	金		10回			3,500円			
		秋	10月11日 ~ 12月13日	金		10回			3,500円			
		冬	1月10日 ~ 3月13日	金		10回			3,500円			
43	タヒチアンダンス	春	4月13日 ~ 6月22日	土	丸山 友美	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	音楽に合わせて笑顔でダンス。ウエスト、おなか、背中インナーマッスルを刺激し、基礎代謝がアップします。	会議室
		夏	7月13日 ~ 9月14日	土		10回			3,500円			
		秋	10月5日 ~ 12月14日	土		10回			3,500円			
		冬	1月11日 ~ 3月14日	土		10回			3,500円			
44	エアロビクス	春	4月13日 ~ 7月6日	土	楠見 優子	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	4,200円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	難易度、運動強度の高いエアロビクスです。音楽に合せ身体を動かし、持久力・筋力を向上を目指します。ストレス発散に最適です。	会議室
		夏	7月27日 ~ 8月31日	土		6回			2,100円			
		秋	9月14日 ~ 12月7日	土		12回			4,200円			
		冬	1月11日 ~ 3月14日	土		10回			3,500円			