

下山スポーツセンター 令和6年度スポーツ教室 全日程

教室数：23教室

コマ数：706 ※R4年度758コマ

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
								R4秋～				
1	みんなの水泳 クロール・背泳ぎ コース	春 4月11日 ~ 6月20日	木	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10	クロールで25m泳 げる方 (中学生は除く)	10名	7,200 円	不要	水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳 ぎで25m 完泳を目指します。	プール (全面)
		秋 9月19日 ~ 12月12日				12		10名	8,600 円			
		冬 1月9日 ~ 3月13日				10		10名	7,200 円			
2	みんなの水泳 平泳ぎコース	春 4月11日 ~ 6月20日	木	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10	クロール・背泳ぎで 25m泳げる15歳以 上の方 (中学生は除く)	20名	7,200 円	不要	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指 します。	プール (全面)
		秋 9月19日 ~ 12月12日				12		20名	8,600 円			
		冬 1月9日 ~ 3月13日				10		20名	7,200 円			
3	みんなの水泳 バタフライコース	春 4月11日 ~ 6月20日	木	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10	クロール・背泳ぎ・平 泳ぎで25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	7,200 円	不要	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目 指します。	プール (全面)
		秋 9月19日 ~ 12月12日				12		20名	8,600 円			
		冬 1月9日 ~ 3月13日				10		20名	7,200 円			
4	みんなの水泳 4泳法コース	春 4月11日 ~ 6月20日	木	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10	4泳法を泳げる15 歳以上の方 (中学生は除く)	10名	7,200 円	不要	100m個人メドレー完泳を目指します。	プール (全面)
		秋 9月19日 ~ 12月12日				12		10名	8,600 円			
		冬 1月9日 ~ 3月13日				10		10名	7,200 円			
5	サタデー水泳 はじめてクロール・ 背泳ぎコース	春 4月13日 ~ 6月22日	土	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10	泳げない15歳以 上の方 (中学生は除く)	10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14日				12		10名	8,600 円			
		冬 1月11日 ~ 3月15日				10		10名	7,200 円			
6	サタデー水泳 クロール・背泳ぎ コース	春 4月13日 ~ 6月22日	土	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10	クロールで25m泳げ る15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	7,200 円	不要	水泳の基本を習得し、クロールで50m、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14日				12		10名	8,600 円			
		冬 1月11日 ~ 3月15日				10		10名	7,200 円			
7	サタデー水泳 平泳ぎコース	春 4月13日 ~ 6月22日	土	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10	クロール・背泳ぎで 25m泳げる15歳以 上の方 (中学生は除く)	20名	7,200 円	不要	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目 指します。	プール (全面)
		秋 9月14日 ~ 12月14日				12		20名	8,600 円			
		冬 1月11日 ~ 3月15日				10		20名	7,200 円			
8	サタデー水泳 バタフライコース	春 4月13日 ~ 6月22日	土	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10	クロール・背泳ぎ・平 泳ぎで25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	7,200 円	不要	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目 指します。	プール (全面)
		秋 9月14日 ~ 12月14日				12		20名	8,600 円			
		冬 1月11日 ~ 3月15日				10		20名	7,200 円			
9	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 ~ 6月26日	水	13:30~ 14:30	新潟水泳協会 レディース部	11	泳げない15歳以 上の方 (中学生は除く)	10名	3,900 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 ~ 11月27日				12		10名	4,300 円			
		冬 1月8日 ~ 3月12日				10		10名	3,600 円			
10	アフタヌーン水泳 平泳ぎコース	春 4月10日 ~ 6月26日	水	14:40~ 15:40	新潟水泳協会 レディース部	11	クロール・背泳ぎで 25m泳げる15歳以 上の方 (中学生は除く)	10名	3,900 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。	プール (6コース)
		秋 9月11日 ~ 11月27日				12		10名	4,300 円			
		冬 1月8日 ~ 3月12日				10		10名	3,600 円			
11	ナイト水泳(火) 平泳ぎコース	春 4月9日 ~ 6月25日	火	18:30~ 19:30	新潟水泳協会 レディース部	10	クロール・背泳ぎで 25m泳げる15歳以 上の方 (中学生は除く)	16名	3,600 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。	プール (5・6コース)
		秋 9月10日 ~ 12月3日				10		16名	3,600 円			
		冬 1月21日 ~ 3月11日				6		16名	2,100 円			
12	ナイト水泳(火) バタフライコース	春 4月9日 ~ 6月25日	火	19:40~ 20:40	新潟水泳協会 レディース部	10	クロール・背泳ぎ・平 泳ぎで25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	16名	3,600 円	500円(1回) 65歳以上 200円(1回)	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目 指します。	プール (5・6コース)
		秋 9月10日 ~ 12月3日				10		16名	3,600 円			
		冬 1月21日 ~ 3月11日				6		16名	2,100 円			
13	ナイト水泳(金) クロール・背泳ぎ コース	春 4月12日 ~ 6月21日	金	19:00~ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	10	クロールで25m泳げ る15歳以上の方 (中学生は除く)	16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、クロールで50m、背泳 ぎで25m 完泳を目指します。	プール (5・6コース)
		秋 9月13日 ~ 11月22日				10		16名	3,600 円			
		冬 1月17日 ~ 3月7日				8		16名	2,800 円			
14	ちびっこ水泳 クロール4・5・6年 コース	春 4月12日 ~ 5月24日	火・金	16:45~ 17:45	新潟水泳協会 レディース部	10	泳げない 小学4・5・6年生	16名	3,600 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13日 ~ 10月25日				10		16名	3,600 円			
		冬 1月10日 ~ 2月7日				8		16名	2,800 円			
15	ちびっこ水泳 クロール3年 コース	春 6月4日 ~ 7月5日	火・金	16:45~ 17:45	新潟水泳協会 レディース部	10	泳げない 小学3年生	16名	3,600 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。	プール (5・6コース)
		秋 11月8日 ~ 12月10日				10		16名	3,600 円			
		冬 2月21日 ~ 3月21日				8		16名	2,800 円			
16	プールde健康	春 4月16日 ~ 6月18日	火	10:00~ 11:00	職員	8	15歳以上の方 (中学生は除く)	60名	4,800 円	不要	ウォーキングや水中器具を用いた筋力 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。水の特長を利用し た運動で健康の維持・増進を図ります。	プール (全面)
		秋 10月1日 ~ 12月10日				9		60名	5,400 円			
		冬 1月21日 ~ 3月11日				6		60名	3,600 円			

17	49	アクアエクササイズ	春	4月17日	～	6月19日	水	10:00～10:45	木村 智恵子	10	15歳以上 (中学生は除く)	60名	7,200 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)
	50		夏	7月17日	～	8月21日		9:20～9:50		5		60名	2,400 円			
	51		秋	9月18日	～	12月4日		10:00～10:45		12		60名	8,600 円			
	52		冬	1月8日	～	3月12日		10:00～10:45		10		60名	7,200 円			
18	53	アクアシェイプ	春	4月12日	～	6月21日	金	10:00～10:45	織間 愛美	10	15歳以上の方 (中学生は除く)	60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、アクアピクスを行います。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)
	54		夏	7月19日	～	8月23日		9:20～9:50		5		60名	2,400 円			
	55		秋	9月20日	～	12月13日		10:00～10:45		12		60名	8,600 円			
	56		冬	1月10日	～	3月14日		10:00～10:45		10		60名	7,200 円			
19	57	アクアウォーキング&フィットネス	春	4月17日	～	6月19日	水	19:00～19:45	桑野 恵子	10	15歳以上の方 (中学生は除く)	20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 (5・6コース)
	58		秋	9月18日	～	12月4日		12		20名		4,300 円				
	59		冬	1月8日	～	3月12日		10		20名		3,600 円				
20	60	おしえて水泳	春	4月18日	～	6月20日	木	13:30～14:30	ボランティア指導員	3	クロールが25m泳げる方		円	おとな 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)
	61		秋	9月19日	～	12月19日		4				円				
	62		冬	1月16日	～	3月13日		3				円				
21	63	エンジョイ健康1	春	4月17日	～	6月19日	水	13:15～14:00	職員	10	60歳以上の方	12名	1,500 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、ボール等を使用して、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
	64		秋	9月18日	～	11月20日		10		12名		1,500 円				
	65		冬	1月15日	～	3月5日		8		12名		1,200 円				
22	66	エンジョイ健康2	春	4月17日	～	6月19日	水	14:15～15:00	職員	10	60歳以上の方	12名	1,500 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、ボール等を使用して、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
	67		秋	9月18日	～	11月20日		10		12名		1,500 円				
	68		冬	1月15日	～	3月5日		8		12名		1,200 円				
23	69	体力測定 & 相談	春	4月9日	～	6月29日	火 または 土	14:00～16:00	職員	13	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	円	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
	70		夏	7月9日	～	9月28日		14		2名		円				
	71		秋	10月8日	～	12月24日		13		2名		円				
	72		冬	1月11日	～	3月29日		13		2名		円				

706 回

No.	No.	イベント名	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	1	下山産後ママエクササイズ	6・9・12・3月	金	13:30～14:20	中村 あずさ	4 回	1歳未満の子を持つ産後ママ(子供同伴可)	各回12組	550 円	おとな250円 こども無料	産後ママ向けのエクササイズです。筋力やストレッチで骨盤まわりを整えたり、有酸素運動を行います。	会議室
2	2	山の下水上安全講習会	7月		8:30～9:50	海上保安庁	1 回	25m泳げる方(小学校4年生以下は保護者と一緒に参加必要)	先着40名	不要	おとな200円 こども100円	水難事故の危険性を知ることと、万一に備え事故から生還する方法(浮き身、身近な道具を利用した救助法)を学びます。	山の下海浜公園 プール
3	3	山の下親子deちやぶ	7・8月		10:30～11:15	スタッフ2名	2 回	幼児と保護者	先着20組	100 円 (1名につき)	おとな200円(1回) こども100円(1回)	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。	山の下海浜公園 プール
4	4	下山親子プレイタイム	10・11・12月	土	10:00～10:45	スタッフ2名	3 回	幼児と保護者	先着8組	200 円 (保護者のみ)	おとな250円(1回)	音楽にあわせて踊ったり、かんたんな工作をしたりして、親子で楽しく遊びます。	会議室