

下山スポーツセンター 平成28年度スポーツ教室 全日程

教室数: 38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21日 ~ 7月7日	木	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	11 回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	6,600 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8日 ~ 12月8日				12 回			7,200 円			
		冬 1月19日 ~ 3月23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21日 ~ 7月7日	木	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	11 回	20m・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	6,600 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。	プール (全面)
		秋 8月8日 ~ 12月8日				12 回			7,200 円			
		冬 1月19日 ~ 3月23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21日 ~ 7月7日	木	10:00~ 11:00	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)	36名	6,600 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。	プール (全面)
		秋 8月8日 ~ 12月8日				12 回			7,200 円			
		冬 1月19日 ~ 3月23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21日 ~ 7月7日	木	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	11 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	6,600 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。	プール (全面)
		秋 8月8日 ~ 12月8日				12 回			7,200 円			
		冬 1月19日 ~ 3月23日				10 回			6,000 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9日 ~ 6月25日	土	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10 回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	6,000 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10日 ~ 12月10日				14 回			8,400 円			
		冬 1月14日 ~ 3月18日				9 回			5,400 円			
6	サタデー水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春 4月9日 ~ 6月25日	土	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10 回	20m・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	6,000 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。	プール (全面)
		秋 9月10日 ~ 12月10日				14 回			8,400 円			
		冬 1月14日 ~ 3月18日				9 回			5,400 円			
7	サタデー水泳 はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	春 4月9日 ~ 6月25日	土	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10 回	20m・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	6,000 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。	プール (全面)
		秋 9月10日 ~ 12月10日				14 回			8,400 円			
		冬 1月14日 ~ 3月18日				9 回			5,400 円			
8	サタデー水泳 しっかり 平泳ぎ・ バタフライコース	春 4月9日 ~ 6月25日	土	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10 回	20m・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	6,000 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。	プール (全面)
		秋 9月10日 ~ 12月10日				14 回			8,400 円			
		冬 1月14日 ~ 3月18日				9 回			5,400 円			
9	サタデー水泳 4泳法コース	春 4月9日 ~ 6月25日	土	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10 回	4泳法を泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	6,000 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。	プール (全面)
		秋 9月10日 ~ 12月10日				14 回			8,400 円			
		冬 1月14日 ~ 3月18日				9 回			5,400 円			
10	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20日 ~ 7月8日	水	14:30~ 15:30	新潟水泳協会 レディース部	11 回	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)	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 (5・6コース)
		秋 9月14日 ~ 12月14日				13 回			3,900 円			
		冬 1月18日 ~ 3月22日				10 回			3,000 円			
11	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20日 ~ 7月8日	水	14:30~ 15:30	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)	18名	3,300 円	500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。	プール (5・6コース)
		秋 9月14日 ~ 12月14日				13 回			3,900 円			
		冬 1月18日 ~ 3月22日				10 回			3,000 円			
12	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・ バタフライコース 1	春 4月19日 ~ 7月12日	火	19:00~ 19:45	磯部 達夫	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)	15名	3,600 円	500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 9月13日 ~ 12月13日				12 回			3,600 円			
		冬 1月17日 ~ 3月28日				10 回			3,000 円			
13	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・ バタフライコース 2	春 4月19日 ~ 7月12日	火	20:00~ 20:45	磯部 達夫	12 回	クロール・背泳ぎで 50m、平泳ぎで50m 泳げる15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	3,600 円	500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。	プール (6コース)
		秋 9月13日 ~ 12月13日				12 回			3,600 円			
		冬 1月17日 ~ 3月28日				10 回			3,000 円			
14	ナイト水泳(木) クロール・ 背泳ぎコース	春 4月21日 ~ 7月7日	木	19:00~ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	11 回	15歳以上 (中学生は除く)	15名	3,300 円	500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。	プール (6コース)
		秋 8月8日 ~ 12月8日				12 回			3,600 円			
		冬 1月19日 ~ 3月23日				10 回			3,000 円			

下山スポーツセンター 平成28年度スポーツ教室 全日程

教室数: 39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
15	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 (隔週)	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9日 ~ 10月18日				10 回			3,000 円			
		冬 1月13日 ~ 2月14日				10 回			3,000 円			
16	ちびっこ水泳 クロール 3年コース	春 5月27日 ~ 6月28日	火・金 (隔週)	16:45~ 17:45	新潟水泳協会 レディース部	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。	プール (5・6コース)
		秋 10月21日 ~ 11月22日				10 回			3,000 円			
		冬 2月17日 ~ 3月24日				10 回			3,000 円			
17	プールde健康	春 4月19日 ~ 6月28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27日 ~ 12月6日				10 回			5,000 円			
		冬 1月17日 ~ 3月28日				10 回			5,000 円			
18	アクア エクササイズ	春 4月13日 ~ 7月6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20日 ~ 8月31日		8:20~ 9:50		7 回			4,200 円			
		秋 9月14日 ~ 12月14日		10:00~ 10:45		13 回			7,800 円			
		冬 1月18日 ~ 3月22日		10:00~ 10:45		10 回			6,000 円			
19	アクア シェイプ	春 4月15日 ~ 7月8日	金	10:00~ 10:45	飯間 愛美	11 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	6,600 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、アクアビクスを行います。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)
		夏 7月22日 ~ 8月26日		9:20~ 9:50		6 回			3,600 円			
		秋 9月9日 ~ 12月9日		10:00~ 10:45		14 回			8,400 円			
		冬 1月13日 ~ 3月17日		10:00~ 10:45		10 回			6,000 円			
20	777ウォーキング & フィットネス	春 4月13日 ~ 7月8日	水	19:15~ 20:00	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)	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14日 ~ 12月14日				13 回			3,900 円			
		冬 1月18日 ~ 3月22日				10 回			3,000 円			
21	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	おとな 500円(1回) 子ども 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						
22	親子deちやぶ'	回数:各月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)
23	親子deちやぶ' サタデー	回数:各月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)
24	エンジョイ健康 (2時)	春 4月13日 ~ 6月22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)	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
		秋 9月28日 ~ 12月7日				10 回			1,000 円			
		冬 1月11日 ~ 3月15日				10 回			1,000 円			
25	エンジョイ健康 (3時)	春 4月13日 ~ 6月22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)	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
		秋 9月28日 ~ 12月7日				10 回			1,000 円			
		冬 1月11日 ~ 3月15日				10 回			1,000 円			
26	スマイル健康 (2時)	春 4月14日 ~ 6月23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)	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
		秋 9月29日 ~ 12月8日				10 回			1,000 円			
		冬 1月12日 ~ 3月16日				10 回			1,000 円			
27	スマイル健康 (3時)	春 4月14日 ~ 6月23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)	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
		秋 9月29日 ~ 12月8日				10 回			1,000 円			
		冬 1月12日 ~ 3月16日				10 回			1,000 円			
28	体力測定&相談	春 4月2日 ~ 6月28日	火または土	14:00~ 16:00	スタッフ 2名	14 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	不要	250円(1回)	6項目(持久力、筋力、筋持久力、敏捷性、握力、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9日 ~ 9月27日				13 回						
		秋 10月4日 ~ 12月27日				13 回						
		冬 1月7日 ~ 3月28日				13 回						

下山スポーツセンター 平成28年度スポーツ教室 全日程

教室数: 38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	会場
29	産後ママヨガ	春	4月12日 ~ 6月7日	火	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5日 ~ 8月30日	火		8回			2,800円			
		秋	10月4日 ~ 11月29日	火		8回			2,800円			
		冬	1月24日 ~ 3月14日	火		8回			2,800円			
30	親子ママヨガ	春	4月12日 ~ 6月7日	火	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5日 ~ 8月30日	火		8回			2,800円			
		秋	10月4日 ~ 11月29日	火		8回			2,800円			
		冬	1月24日 ~ 3月14日	火		8回			2,800円			
31	からだ調整エクササイズ	春	4月13日 ~ 6月22日	水	信田 純一	10回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	3,500円	250円(1回)	ピラティスの要素を取り入れ、身体の歪みを整えながら基礎代謝のアップと柔軟な身体づくりを目指します。	会議室
		夏	7月6日 ~ 8月7日	水		10回			3,500円			
		秋	10月5日 ~ 12月14日	水		10回			3,500円			
		冬	1月11日 ~ 3月15日	水		10回			3,500円			
32	姿勢改善エクササイズ	春	4月13日 ~ 6月22日	水	根田 純一	10回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	3,500円	250円(1回)	「からだ調整エクササイズ」からランラクアップしたクラス。姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に身体を動かします。	会議室
		夏	7月6日 ~ 8月7日	水		10回			3,500円			
		秋	10月5日 ~ 12月14日	水		10回			3,500円			
		冬	1月11日 ~ 3月15日	水		10回			3,500円			
33	バレトン	春	4月13日 ~ 6月22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)	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6日 ~ 8月7日	水		10回			3,500円			
		秋	10月5日 ~ 12月14日	水		10回			3,500円			
		冬	1月11日 ~ 3月15日	水		10回			3,500円			
34	ピラティス	春	4月14日 ~ 6月23日	木	小山 真矢子	10回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	3,500円	250円(1回)	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かして、健康的でしなやかな体を手に入れることができます。	会議室
		夏	7月7日 ~ 9月15日	木		10回			3,500円			
		秋	10月6日 ~ 12月15日	木		10回			3,500円			
		冬	1月12日 ~ 3月16日	木		10回			3,500円			
35	ZUMBA (ズンバ)	春	4月15日 ~ 7月1日	金	中田 知樹	10回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	3,500円	250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15日 ~ 9月23日	金		10回			3,500円			
		秋	10月7日 ~ 12月9日	金		10回			3,500円			
		冬	1月13日 ~ 3月17日	金		10回			3,500円			
36	バランス コーディネーション	春	4月15日 ~ 7月8日	金	織間 愛美	11回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	3,800円	250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22日 ~ 8月26日	金		6回			2,100円			
		秋	9月9日 ~ 12月9日	金		14回			4,900円			
		冬	1月13日 ~ 3月17日	金		10回			3,500円			
37	エアロ&ヨガレッチ	春	4月15日 ~ 7月1日	金	小林 真弓	10回	50歳以上の方	各20名	3,500円	250円(1回)	ソフトエアロビクス、ヨガとストレッチを組み合わせたヨガレッチなどを行い、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
		夏	7月15日 ~ 8月23日	金		10回			3,500円			
		秋	10月7日 ~ 12月9日	金		10回			3,500円			
		冬	1月13日 ~ 3月17日	金		10回			3,500円			
38	ヨガ	春	4月8日 ~ 7月1日	金	木村 智恵子	10回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	3,500円	250円(1回)	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15日 ~ 9月23日	金		10回			3,500円			
		秋	10月7日 ~ 12月9日	金		10回			3,500円			
		冬	1月13日 ~ 3月17日	金		10回			3,500円			
39	タヒチアンダンス	春	4月16日 ~ 7月2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)	ウエスト、おなか、背中に効果的な運動です。基礎代謝アップのインナーマッスルも楽しく鍛えられます。	会議室
		夏	7月16日 ~ 9月24日	土		10回			3,500円			
		秋	10月8日 ~ 12月10日	土		10回			3,500円			
		冬	1月7日 ~ 3月18日	土		10回			3,500円			