

平成24年度 亀田総合体育館 スポーツ教室開催計画 (2)

プール 12 教室 472 コマ

※他に入場料が必要

教室名	期	日程														曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込方法	決定方法	
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)										(15)
1 プール de 健康 ※H24年度半額キャンペーン	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	水	11:45~12:45	城元 剛	15歳以上 (中学生を除く)	30名	1,400円	水中ウォーキングや水の抵抗を使った筋力トレーニングなど体力の維持向上を目指します。	電話が窓口で直接受付	先着順		
	秋	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12				1,600円					
	冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27	1,200円												
2 みんなの水泳はじめてコース	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	木	10:30~11:30	レデイ市水協	15歳以上 (中学生を除く) 初心者	各コース 15名	2,400円	水慣れからスタートしてクロールで25m完泳を目指します。	電話が窓口で直接受付	先着順			
	秋	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22						11/29				12/6	12/13	3,000円
3 みんなの水泳クローコース	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	木	10:30~11:30	レデイ市水協	15歳以上 (中学生を除く) 初級者	各コース 15名	2,400円	クローリングを習得してクロールで50m、背泳ぎで20m完泳を目指します。	電話が窓口で直接受付	先着順			
	秋	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22						11/29				12/6	12/13	3,000円
4 みんなの水泳背泳ぎコース	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	木	10:30~11:30	レデイ市水協	15歳以上 (中学生を除く) 中級者	各コース 15名	2,400円	クローリング、背泳ぎで50m完泳し、半泳ぎで25m完泳を目指します。	電話が窓口で直接受付	先着順			
	秋	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22						11/29				12/6	12/13	3,000円
5 みんなの水泳平泳ぎコース	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	木	10:30~11:30	レデイ市水協	15歳以上 (中学生を除く) 上級者	各コース 15名	2,400円	クローリング、背泳ぎ、平泳ぎの泳ぎを習得し、クロールで25m完泳し、半泳ぎで25m完泳を目指します。	電話が窓口で直接受付	先着順			
	秋	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22						11/29				12/6	12/13	3,000円
6 みんなの水泳バタフライコース	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	木	10:30~11:30	レデイ市水協	15歳以上 (中学生を除く) 上級者	各コース 15名	2,400円	クローリング、背泳ぎ、平泳ぎの泳ぎを習得し、バタフライの25m完泳を目指します。また100m個人メドレーにチャレンジします。	電話が窓口で直接受付	先着順			
	秋	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22						11/29				12/6	12/13	3,000円
7 午後の水泳はじめてコース	春	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	火	14:00~15:00	レデイ市水協	15歳以上 (中学生を除く)	各12名	2,600円	水慣れからクロールの基本練習を行い、クロールで25m完泳することを目指します。	電話が窓口で直接受付	先着順		
	秋	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27						12/4				12/11	2,800円
	冬	1/8	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	2,000円													
8 午後の水泳クローリングコース	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	水	14:00~15:00	レデイ市水協	クローリングで25m以上泳げる 15歳以上 (中学生を除く)	各12名	2,600円	クローリングで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目標に基本練習を行います。	電話が窓口で直接受付	先着順		
	秋	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28						12/5				12/12	3,000円
	冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	2,000円													
9 ナイト水泳4泳法コース	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	木	19:30~20:30	レデイ市水協	4泳法で25mを泳げる 15歳以上 (中学生を除く)	各12名	3,000円	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人メドレーができることを目指します。	電話が窓口で直接受付	先着順			
	秋	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22						11/29				12/6	12/13	3,700円
	冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28						3,000円						
10 午後の水泳4泳法コース	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	金	15:00~16:00	亀田スタッフ	4泳法で各25mを泳げる 15歳以上 (中学生を除く)	各12名	2,400円	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人メドレーができることを目指します。	電話が窓口で直接受付	先着順			
	秋	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30						12/7				12/14	2,800円	
	冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	2,000円													
11 アクアエクササイズ(火) ※夏はサマータイム	春	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	火	11:10~12:00 ※夏:9:20~9:50	佐久間 好美	15歳以上 (中学生を除く) 保護者同伴 参加で 身長140cm以上 (保護者は高校生を除く18歳以上)	50名	2,600円	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を組み合わせたエクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。	当日直接	先着順		
	夏	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	1,400円																
	秋	9/4	9/11	9/18	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11						2,600円					
12 アクアエクササイズ(土) ※夏はサマータイム	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	土	10:30~11:20 ※夏:9:20~9:50	綿貫 優子	15歳以上 (中学生を除く) 保護者同伴 参加で 身長140cm以上 (保護者は高校生を除く18歳以上)	50名	2,400円	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を組み合わせたエクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。	当日直接	先着順			
	夏	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	1,600円															
	秋	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1						12/8				12/15	2,800円	
冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	2,200円													

472

テニスコート 10 教室 184 コマ

教室名	期	日程														曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)									
1 ジュニアテニス	春	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	土	17:00~18:00	テニススチューション新潟	小学4~6年生 (高学年優先)	10名	4,500円	テニス初心者を対象に、テニスの楽しさを提供し、運動の習慣化を図り、子どもの体力向上を目指します。	電子メール・FAX、はがき、窓口	定員を超えた場合責任抽選	
	秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	参加料5,500円 (入場料1回大人100円)												
	冬	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	8,000円												
2 インドアジュニアテニス	春	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	金	17:00~18:00	テニススチューション新潟	小学1~4年生 と保護者	10組	8,000円	初心者を対象に、親子でテニスの楽しさを提供し、親子で体力向上を目指します。	電子メール・FAX、はがき、窓口	定員を超えた場合責任抽選	
	秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	参加料1,000円 (入場料1回大人200円 子供100円)												
	冬	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	6,000円												
3 シニアテニスステップアップコース	春	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	火	9:20~11:00	テニススチューション新潟	50歳以上	10名	6,000円	50歳以上のテニス初心者・初級者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	電子メール・FAX、はがき、窓口	定員を超えた場合責任抽選
	秋	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27						6,000円			
4 テニステップアップコース(火)	春	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	火	11:10~12:50	テニススチューション新潟	15歳以上の テニス中級者 (中学生を除く)	10名	6,000円	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。	電子メール・FAX、はがき、窓口	定員を超えた場合責任抽選
	秋	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27						6,000円			
5 テニ初心者コース(水)	春	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	水	9:20~11:00	テニススチューション新潟	15歳以上の テニス初心者 (中学生を除く)	10名	6,000円	テニス初心者を対象に楽しくテニスの基本を指導します。テニスを継続し、健康増進を目指します。	電子メール・FAX、はがき、窓口	定員を超えた場合責任抽選
	秋	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	6,000円									
6 テニアドバンスコース	春	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	水	11:10~12:50	テニススチューション新潟	15歳以上の テニス中級者 (中学生を除く)	10名	6,000円	テニス経験者を対象に、より実践的な技術練習を行います。	電子メール・FAX、はがき、窓口	定員を超えた場合責任抽選
	秋	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	6,000円									
7 テニステップアップコース(木)	春	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	木	9:20~11:00	テニススチューション新潟	15歳以上の テニス中級者 (中学生を除く)	10名	6,000円	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。	電子メール・FAX、はがき、窓口	定員を超えた場合責任抽選	
	秋	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22						6,000円				
8 テニスレディーストーナメントコース	春	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	木	11:10~12:50	テニススチューション新潟	15歳以上の テニス上級者女性 (中学生を除く)	10名	6,000円	大会でさらに上位を目指せるようレベルの高い技術習得を目指します。	電子メール・FAX、はがき、窓口	定員を超えた場合責任抽選	
	秋	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22						6,000円				
9 テニ初心者コース(金)	春	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	金	9:20~11:00	テニススチューション新潟	15歳以上の テニス初心者 (中学生を除く)	10名	6,000円	テニス初心者を対象に楽しくテニスの基本を指導します。テニスを継続し、健康増進を目指します。	電子メール・FAX、はがき、窓口	定員を超えた場合責任抽選	
	秋	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	6,000円										
10 テニステップアップコース(金)	春	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	金	11:10~12:50	テニススチューション新潟	15歳以上の テニス中級者 (中学生を除く)	10名	6,000円	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。	電子メール・FAX、はがき、窓口	定員を超えた場合責任抽選	
	秋	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	6,000円										

184

 亀田総合体育館【春】スポーツ教室一回券対象教室日程表

ボクサ&ヨガ (火)19:30~	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/10	7/17	7/24
ソフトエアロビクス(昼) (木)14:00~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
やさしいストレッチヨガ (木)15:15~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
ソフトエアロビクス(夜) (木)19:15~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
コアリズム(夜) (木)20:15~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
アクアエクササイズ(火) (火)11:10~	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		
アクアエクササイズ(土) (土)10:30~	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			

 亀田総合体育館【春】スポーツ教室一回券対象教室日程表

ボクサ&ヨガ (火)19:30~	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/10	7/17	7/24
ソフトエアロビクス(昼) (木)14:00~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
やさしいストレッチヨガ (木)15:15~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
ソフトエアロビクス(夜) (木)19:15~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
コアリズム(夜) (木)20:15~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
アクアエクササイズ(火) (火)11:10~	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		
アクアエクササイズ(土) (土)10:30~	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			

 亀田総合体育館【春】スポーツ教室一回券対象教室日程表

ボクサ&ヨガ (火)19:30~	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/10	7/17	7/24
ソフトエアロビクス(昼) (木)14:00~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
やさしいストレッチヨガ (木)15:15~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
ソフトエアロビクス(夜) (木)19:15~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
コアリズム(夜) (木)20:15~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
アクアエクササイズ(火) (火)11:10~	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		
アクアエクササイズ(土) (土)10:30~	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			

 亀田総合体育館【春】スポーツ教室一回券対象教室日程表

ボクサ&ヨガ (火)19:30~	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/10	7/17	7/24
ソフトエアロビクス(昼) (木)14:00~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
やさしいストレッチヨガ (木)15:15~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
ソフトエアロビクス(夜) (木)19:15~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
コアリズム(夜) (木)20:15~	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/12	7/19			
アクアエクササイズ(火) (火)11:10~	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		
アクアエクササイズ(土) (土)10:30~	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			