H30年度

| No. | 教室名 | 期日 | | 日程 ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ | ⑫ | ⑬ | ⑭ | 曜日 | 時間 | 講師 | 回数 | 対象 | 定員 | 参加料 | 入場料 | 内容 | 室場 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ゆったり健康 | 春 | 4/10 ～ 6/26 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/26 | | | 予備日 | 7/10 | 火 | 14:00 ▼ 15:00 | スタッフ | 10 回 | 60歳以上の方 | 各 40名 | 2,000 円 | なし | 椅子に座って楽しく運動します。体力に自信のない方が対象です。脚筋力を向上させ転倒予防を行い、いきいきと健康な生活習慣を目指します。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/17 ～ 9/25 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/7 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | | | | 予備日 | 10/2 | 火 | | | 9 回 | | | 1,800 円 | | | |
| | | 秋 | 10/16 ～ 12/18 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | | | 予備日 | 12/25 | 火 | | | 10 回 | | | 2,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/8 ～ 3/19 | 1/8 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | | | | 予備日 | 3/26 | 火 | | | 9 回 | | | 1,800 円 | | | |
| 2 | コアダンス | 春 | 4/10 ～ 6/26 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/26 | | | 予備日 | 7/10 | 火 | 10:00 ▼ 10:50 | 佐久間好美 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | リズムに合わせて楽しく動き、お腹周りを引き締めましょう。 楽しく汗をかき健康的な体を目指します。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/17 ～ 9/25 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/7 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | | | | 予備日 | 10/2 | 火 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| | | 秋 | 10/16 ～ 12/18 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | | | 予備日 | 12/25 | 火 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/8 ～ 3/19 | 1/8 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | | | | 予備日 | 3/26 | 火 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| 3 | バランス コーディネーション | 春 | 4/10 ～ 6/26 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/26 | | | 予備日 | 7/10 | 火 | 11:10 ▼ 12:00 | 佐久間好美 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | 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です。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/17 ～ 9/25 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/7 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | | | | 予備日 | 10/2 | 火 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| | | 秋 | 10/16 ～ 12/18 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | | | 予備日 | 12/25 | 火 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/8 ～ 3/19 | 1/8 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | | | | 予備日 | 3/26 | 火 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| 4 | 骨盤エクササイズ | 春 | 4/10 ～ 6/26 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/26 | | | 予備日 | 7/10 | 火 | 15:25 ▼ 16:25 | 中村香織 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | 骨盤のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。 ボディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果ありです。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/17 ～ 9/25 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/7 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | | | | 予備日 | 10/2 | 火 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| | | 秋 | 10/16 ～ 12/18 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | | | 予備日 | 12/25 | 火 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/8 ～ 3/19 | 1/8 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | | | | 予備日 | 3/26 | 火 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| 5 | 火曜ヨガ（夜） | 春 | 4/10 ～ 6/26 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/26 | | | 予備日 | 7/10 | 火 | 20:00 ▼ 20:55 | 小林優子 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | 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本を練習できます。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/17 ～ 9/25 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/7 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | | | | 予備日 | 10/2 | 火 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| | | 秋 | 10/16 ～ 12/18 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | | | 予備日 | 12/25 | 火 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/8 ～ 3/19 | 1/8 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | | | | 予備日 | 3/26 | 火 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| 6 | ＺＵＭＢＡ水曜 | 春 | 4/11 ～ 6/20 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | | | 予備日 | 6/27 | 水 | 9:45 ▼ 10:30 | 林美紗 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/11 ～ 9/26 | 7/11 | 7/18 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | | | | | | 予備日 | 10/3 | 水 | | | 7 回 | | | 3,500 円 | | | |
| | | 秋 | 10/10 ～ 12/19 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | | | 予備日 | 12/26 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/9 ～ 3/13 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | 予備日 | 3/20 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| 7 | ベビーダンス | 春 | 5/21 ～ 1/0 | 5/21 | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 水 | 10:00 ▼ 11:30 | ベビーダンス協会 千原由佳 | 1 回 | 乳幼児と保護者 (首がすわる頃から3歳くらいまで) | 各 15組 | 1回1,000 円 | なし | 赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッチ、触れ合い等のスキンシップを行います。 | 武道場、ミーティング（状況に応じて変更 |
| | | 夏 | 1/0 ～ 1/0 | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 水 | | | 0 回 | | | 1回1,000 円 | | | |
| | | 秋 | 10/15 ～ 1/0 | 10/15 | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 水 | | | 1 回 | | | 1回1,000 円 | | | |
| | | 冬 | 2/18 ～ 1/0 | 2/18 | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 水 | | | 1 回 | | | 1回1,000 円 | | | |
| 8 | タオルdeロコモ予防 エクササイズ | 春 | 4/11 ～ 6/20 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | | | 予備日 | 6/27 | 水 | 13:30 ▼ 14:30 | 城元剛 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | タオルを使って運動します。体の動きを確認し肩、腰痛の予防・改善にお勧めです。運動初心者の方もご参加頂けます。ロコモティブシンドローム予防にもなりますよ。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/11 ～ 9/26 | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | | | 予備日 | 10/3 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 秋 | 10/10 ～ 12/19 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | | | 予備日 | 12/26 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/9 ～ 3/13 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | 予備日 | 3/20 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| 9 | 親子ヨガ | 春 | 4/11 ～ 6/20 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | | | 予備日 | 6/27 | 水 | 16:00 ▼ 16:45 | 小林優子 | 10 回 | 1歳～4歳未満の子をもつ保護者 | 各 15組 | 5,000 円 | なし | 1歳～4歳未満のお子様と一緒に参加できる、親子向けのヨガエクササイズです。ヨガを通して親子の絆を深め、育児での運動不足を解消しましょう。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/11 ～ 9/26 | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | | | 予備日 | 10/3 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 秋 | 10/10 ～ 12/19 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | | | 予備日 | 12/26 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/9 ～ 3/13 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | 予備日 | 3/27 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| 10 | 水曜ヨガ（夜）１９ | 春 | 4/11 ～ 6/20 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | | | 予備日 | 6/27 | 水 | 19:00 ▼ 19:55 | 中村伸子 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | 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本を練習できます。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/11 ～ 9/26 | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | | | 予備日 | 10/3 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 秋 | 10/10 ～ 12/19 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | | | 予備日 | 12/26 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/9 ～ 3/13 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | 予備日 | 3/27 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| 11 | 水曜ヨガ（夜）２０ | 春 | 4/11 ～ 6/20 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | | | 予備日 | 6/27 | 水 | 20:05 ▼ 21:00 | 中村伸子 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | 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本を練習できます。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/11 ～ 9/26 | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | | | 予備日 | 10/3 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 秋 | 10/10 ～ 12/19 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | | | 予備日 | 12/26 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/9 ～ 3/13 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | 予備日 | 3/27 | 水 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| 12 | ＺＵＭＢＡ木曜 | 春 | 4/12 ～ 6/21 | 4/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | | | 予備日 | 6/28 | 木 | 9:45 ▼ 10:30 | 林美紗 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/12 ～ 9/20 | 7/12 | 7/19 | 8/23 | 8/30 | 9/6 | 9/20 | | | | | | | 予備日 | 9/27 | 木 | | | 6 回 | | | 3,000 円 | | | |
| | | 秋 | 10/11 ～ 12/20 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6 | 12/13 | 12/20 | | | 予備日 | 12/27 | 木 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 ～ 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| 13 | やさしい ステップエクササイズ ※№36保育利用可 | 春 | 4/12 ～ 6/21 | 4/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | | | 予備日 | 6/28 | 木 | 11:00 ▼ 11:45 | 西田美千代 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 25名 | 5,000 円 | なし | エアロビクスに比べてローテンポで足に加わる衝撃も小さいので、体力に自信のない方も安心して行えます。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/5 ～ 9/20 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 7/26 | 8/2 | 8/9 | 8/23 | 8/30 | 9/6 | 9/20 | | | 予備日 | 9/27 | 木 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 秋 | 10/11 ～ 12/20 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6 | 12/13 | 12/20 | | | 予備日 | 12/27 | 木 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 ～ 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| 14 | はじめての にいがた総踊り (キッズダンス) | 春 | 4/12 ～ 6/21 | 4/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | | | 予備日 | 6/28 | 木 | 17:00 ▼ 18:00 | にいがた総踊り実行委員会 | 10 回 | 小学生 | 各 20名 | 2,500 円 | なし | 新潟文化を取り入れた踊りやダンスの教室です。中学校でのダンス必修に備えましょう。「踊り・ダンス」という身体を使った自己表現に触れてみませんか？ | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/5 ～ 9/20 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 7/26 | 8/2 | 8/9 | 8/23 | 8/30 | 9/6 | 9/20 | | | 予備日 | 9/27 | 木 | | | 10 回 | | | 2,500 円 | | | |
| | | 秋 | 10/11 ～ 12/20 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6 | 12/13 | 12/20 | | | 予備日 | 12/27 | 木 | | | 10 回 | | | 2,500 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 ～ 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 2,500 円 | | | |
| 15 | 木曜ヨガ（夜） | 春 | 4/12 ～ 6/21 | 4/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | | | 予備日 | 6/28 | 木 | 20:00 ▼ 20:55 | 中村伸子 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | 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本を練習できます。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/5 ～ 9/20 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 7/26 | 8/2 | 8/9 | 8/23 | 8/30 | 9/6 | 9/20 | | | 予備日 | 9/27 | 木 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 秋 | 10/11 ～ 12/20 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6 | 12/13 | 12/20 | | | 予備日 | 12/27 | 木 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 ～ 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| 16 | ＺＵＭＢＡゴールド | 春 | 4/13 ～ 6/29 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | | | 予備日 | 7/6 | 金 | 9:45 ▼ 10:30 | 林美紗 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/13 ～ 9/21 | 7/13 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/21 | | | | | | | 予備日 | 9/28 | 金 | | | 6 回 | | | 3,000 円 | | | |
| | | 秋 | 10/12 ～ 12/21 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | | | | 予備日 | 12/28 | 金 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| | | 冬 | 1/11 ～ 3/15 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | | | 予備日 | 3/22 | 金 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| 17 | バレトン（午前） | 春 | 4/13 ～ 6/29 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | | | 予備日 | 7/6 | 金 | 11:00 ▼ 11:50 | 岡千裕 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | 3つ（フィットネス・バレエ・ヨガ）要素を組みいれた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。裸足で行います。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/13 ～ 9/21 | 7/13 | 7/20 | 7/27 | 8/3 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/21 | | | | 予備日 | 9/28 | 金 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| | | 秋 | 10/12 ～ 12/21 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | | | | 予備日 | 12/28 | 金 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| | | 冬 | 1/11 ～ 3/15 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | | | 予備日 | 3/22 | 金 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| 18 | いきいき スロートレーニング | 春 | 4/13 ～ 6/29 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | | | 予備日 | 7/6 | 金 | 14:00 ▼ 15:00 | 城元剛 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | 日常生活に最低限必要な体力、筋力、バランスをもう少し向上させませんか？毎日を楽しく過ごしたいあなたにお勧めの教室です。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/13 ～ 1/0 | 7/13 | 7/20 | 7/27 | 8/17 | 8/31 | 9/7 | 9/21 | | | | | | 予備日 | 9/28 | 金 | | | 7 回 | | | 3,500 円 | | | |
| | | 秋 | 10/12 ～ 12/21 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | | | | 予備日 | 12/28 | 金 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| | | 冬 | 1/11 ～ 3/15 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | | | 予備日 | 3/22 | 金 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| 19 | バレトン（昼） | 春 | 4/13 ～ 6/29 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | | | 予備日 | 7/6 | 金 | 15:30 ▼ 16:20 | 岡千裕 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | 3つ（フィットネス・バレエ・ヨガ）要素を組みいれた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。裸足で行います。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/13 ～ 9/21 | 7/13 | 7/20 | 7/27 | 8/3 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/21 | | | | 予備日 | 9/28 | 金 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| | | 秋 | 10/12 ～ 12/21 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | | | | 予備日 | 12/28 | 金 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| | | 冬 | 1/11 ～ 3/15 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | | | 予備日 | 3/22 | 金 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| 20 | キッズヒップホップ | 春 | 4/13 ～ 6/29 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 6/1 | 6/8 | 6/22 | 6/29 | | | | 予備日 | 7/6 | 金 | 17:00 ▼ 17:45 | MASAYO | 9 回 | 年中～小学3年生 | 各 20名 | 2,250 円 | なし | 小学生を対象にヒップホップダンスを楽しみ、リズム感を養います。 | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/13 ～ 9/21 | 7/13 | 7/20 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/21 | | | | | | 予備日 | 9/28 | 金 | | | 7 回 | | | 1,750 円 | | | |
| | | 秋 | 10/12 ～ 12/21 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | | | | 予備日 | 12/28 | 金 | | | 9 回 | | | 2,250 円 | | | |
| | | 冬 | 1/11 ～ 3/15 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | | | 予備日 | 3/22 | 金 | | | 10 回 | | | 2,500 円 | | | |
| 21 | スロー＆コア トレーニング | 春 | 4/13 ～ 6/29 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | | | 予備日 | 7/6 | 金 | 20:00 ▼ 21:00 | 城元剛 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 5,000 円 | なし | アウター・インナーの筋肉をバランス良く使い、様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とした教室です。楽しくレベルアップしましょう！ | ミーティングルーム |
| | | 夏 | 7/13 ～ 9/28 | 7/13 | 7/20 | 8/10 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/21 | 9/28 | | | | 予備日 | 10/5 | 金 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| | | 秋 | 10/12 ～ 12/21 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | | | | 予備日 | 12/28 | 金 | | | 9 回 | | | 4,500 円 | | | |
| | | 冬 | 1/11 ～ 3/15 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | | | 予備日 | 3/22 | 金 | | | 10 回 | | | 5,000 円 | | | |
| 22 | いきいきフィットネス | 春 | 4/19 ～ 6/28 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | | | 予備日 | 7/5 | 木 | 14:00 ▼ 15:00 | スタッフ | 10 回 | 中高齢者 | 各 40名 | 2,500 円 | なし | 健康で活動的な身体を目指し、筋力トレーニングや軽運動、ストレッチなどを行います。 | 武道場 柔道場 |
| | | 夏 | 7/12 ～ 9/20 | 7/12 | 7/19 | 7/26 | 8/2 | 8/9 | 8/23 | 8/30 | 9/6 | 9/13 | 9/20 | | | 予備日 | 9/27 | 木 | | | 10 回 | | | 2,500 円 | | | |
| | | 秋 | 10/11 ～ 12/13 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6 | 12/13 | | | 予備日 | 12/20 | 木 | | | 10 回 | | | 2,500 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 ～ 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 2,500 円 | | | |
| 23 | こどもマット運動 小学1・2年生クラス | 春 | 4/18 ～ 6/27 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | | | 予備日 | 7/4 | 水 | 16:45 ▼ 17:35 | 陣谷洋子 | 10 回 | 小学生 1年生 | 各 15名 | 2,500 円 | なし | 小学校1年生を対象に主にマット運動を通して、子どもの運動神経と体力の向上を目指します。 | 武道場 柔道場 |
| | | 夏 | 7/11 ～ 9/26 | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 8/22 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/26 | | | 予備日 | 10/3 | 水 | | | 10 回 | | | 2,500 円 | | | |
| | | 秋 | 10/10 ～ 12/19 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | | | 予備日 | 12/26 | 水 | | | 10 回 | | | 2,500 円 | | | |
| | | 冬 | 1/9 ～ 3/13 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | 予備日 | 3/20 | 水 | | | 10 回 | | | 2,500 円 | | | |
| 24 | こどもマット運動 小学3年生クラス | 春 | 4/18 ～ 6/27 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | | | 予備日 | 7/4 | 水 | 17:40 ▼ 18:30 | 陣谷洋子 | 10 回 | 小学生 2・3年生 | 各 15名 | 2,500 円 | なし | 小学校2,3年生を対象に主にマット運動を通して、子どもの運動神経と体力の向上を目指します。 | 武道場 柔道場 |
| | | 夏 | 7/11 ～ 9/26 | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 8/22 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/26 | | | 予備日 | 10/3 | 水 | | | 10 回 | | | 2,500 円 | | | |
| | | 秋 | 10/10 ～ 12/19 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | | | 予備日 | 12/26 | 水 | | | 10 回 | | | 2,500 円 | | | |
| | | 冬 | 1/9 ～ 3/13 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | 予備日 | 3/20 | 水 | | | 10 回 | | | 2,500 円 | | | |
| 25 | ルーシーダットン （タイ式ヨガ）木曜 ※№36保育利用可 | 春 | 4/19 ～ 6/28 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | | | 予備日 | 7/5 | 木 | 11:00 ▼ 12:00 | 瀧澤裕子 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 40名 | 4,000 円 | なし | タイに伝わるヨガエクササイズです。音楽に合わせて流れるようにポーズを行います。 | 武道場 柔道場 |
| | | 夏 | 7/12 ～ 9/20 | 7/12 | 7/19 | 7/26 | 8/2 | 8/9 | 8/23 | 8/30 | 9/6 | 9/13 | 9/20 | | | 予備日 | 9/27 | 木 | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | |
| | | 秋 | 10/11 ～ 12/13 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6 | 12/13 | | | 予備日 | 12/20 | 木 | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 ～ 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | |
| 26 | 身体の痛みの解説と相談会 | 春 | 6/18 ～ 6/25 | 6/18 | 6/25 | | | | | | | | | | | 予備日 | | 月 | 13:30 ▼ 14:30 | 柔道整復師会 | 2 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 10名 | 1回500 円 | なし | 接骨院の先生が膝・腰・肩などの痛みについて、座談会形式で話し、痛みについての原因と解消方法を学びます。 | 武道場 柔道場 |
| | | 夏 | 1/0 ～ 1/0 | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 月 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 10/15 ～ 10/22 | 10/15 | 10/22 | | | | | | | | | | | 予備日 | | 月 | | | 2 回 | | | 1回500 円 | | | |
| | | 冬 | 2/18 ～ 2/25 | 2/18 | 2/25 | | | | | | | | | | | 予備日 | | 月 | | | 2 回 | | | 1回500 円 | | | |
| 27 | フラダンス | 春 | 4/10 ～ 6/12 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/1 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | | | 予備日 | 6/19 | 火 | 11:20 ▼ 12:20 | ハーラウオ ヴァイウル | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 40名 | 4,000 円 | なし | フラダンスの経験者クラスです。ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。 | 武道場 剣道場 |
| | | 夏 | 7/10 ～ 9/18 | 7/10 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/7 | 8/21 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | | | 予備日 | 9/25 | 火 | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | |
| | | 秋 | 10/16 ～ 12/18 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | | | 予備日 | 12/25 | 火 | | | 10 回 | | | 4,000 円 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 37 | ソフトエアロビクス | 春 | 4/12 | ～ | 6/28 | 4/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | | | 予備日 | 7/5 | 木 | 13:40 ▼ 14:40 | 陣谷洋子 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 50名 | 4,000 円 | なし | ローインパクト動作中心の足腰への負担が少ないエアロビクスです。運動不足解消に最適です。 | サブアリーナ |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/27 | ～ | 12/13 | 9/27 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/8 | 11/15 | 11/29 | 12/6 | 12/13 | | | | 予備日 | 12/21 | 木 | | | 9 回 | | | 3,600 円 | | | |
| | | 冬 | 1/17 | ～ | 3/14 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 9 回 | | | 3,600 円 | | | |
| 38 | エアロ＆ボクサ | 春 | 4/12 | ～ | 6/21 | 4/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | | | 予備日 | 6/28 | 木 | 19:15 ▼ 20:50 | 石川美奈子 城元剛 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 50名 | 4,000 円 | なし | 前半45分はソフトエアロビクスと骨盤ダンス、後半45分はボクシングエクササイズを行い、1回でいろいろな種目が楽しめる教室です。 | サブアリーナ |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/20 | ～ | 12/6 | 9/20 | 9/27 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6 | | | 予備日 | 12/13 | 木 | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/17 | ～ | 3/14 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 9 回 | | | 3,600 円 | | | |
| 39 | 初心者初級者卓球 | 春 | 4/10 | ～ | 6/26 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/26 | | | 予備日 | 7/10 | 火 | 10:00 ▼ 12:00 | 外部指導者 | 10 回 | 15歳以上の 初心者初級者 (中学生は除く) | 各 30名 | 6,000 円 | なし | ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。初心者クラスと初級者クラスに分かれてのレベル別指導を行います。 | メインアリーナ 1/2 |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/18 | ～ | 11/27 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | | | 予備日 | 12/4 | 火 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/8 | ～ | 3/19 | 1/8 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | | | | 予備日 | 3/26 | 火 | | | 9 回 | | | 5,400 円 | | | |
| 40 | 上級者卓球（水）午前 | 春 | 4/11 | ～ | 6/27 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | | | 予備日 | 7/11 | 水 | 10:00 ▼ 12:00 | スタッフ 外部指導者 | 10 回 | 15歳以上の上級者 (中学生は除く) | 各 60名 | 6,000 円 | なし | 切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。 | メインアリーナ |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/19 | ～ | 11/28 | 9/19 | 9/26 | 10/3 | 10/10 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | | | 予備日 | 12/5 | 水 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/9 | ～ | 3/13 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | 予備日 | 3/20 | 水 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| 41 | 中級者卓球（水）午後 | 春 | 4/11 | ～ | 6/27 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | | | 予備日 | 7/11 | 水 | 13:00 ▼ 15:00 | スタッフ 外部指導者 | 10 回 | 15歳以上の中級者 (中学生は除く) | 各 60名 | 6,000 円 | なし | 基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。 | メインアリーナ |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/19 | ～ | 11/28 | 9/19 | 9/26 | 10/3 | 10/10 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | | | 予備日 | 12/5 | 水 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/9 | ～ | 3/13 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | 予備日 | 3/20 | 水 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| 42 | 上級者卓球（金）午前 | 春 | 4/13 | ～ | 6/29 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | | | 予備日 | 7/6 | 金 | 10:00 ▼ 12:00 | スタッフ 外部指導者 | 10 回 | 15歳以上の上級者 (中学生は除く) | 各 60名 | 6,000 円 | なし | 切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。 | メインアリーナ |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/7 | ～ | 12/7 | 9/7 | 9/21 | 9/28 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | | | 予備日 | 12/7 | 金 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/18 | ～ | 3/15 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | | | | 予備日 | 3/22 | 金 | | | 9 回 | | | 5,400 円 | | | |
| 43 | 中級者卓球（金）午後 | 春 | 4/13 | ～ | 6/29 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | | | 予備日 | 7/6 | 金 | 13:00 ▼ 15:00 | スタッフ 外部指導者 | 10 回 | 15歳以上の中級者 (中学生は除く) | 各 30名 | 6,000 円 | なし | 基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。 | メインアリーナ 1/2 |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/7 | ～ | 12/7 | 9/7 | 9/21 | 9/28 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | | | 予備日 | 12/7 | 金 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/18 | ～ | 3/15 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | | | | 予備日 | 3/22 | 金 | | | 9 回 | | | 5,400 円 | | | |
| 44 | ラージボール卓球 | 春 | 4/13 | ～ | 6/29 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | | | 予備日 | 7/6 | 金 | 13:00 ▼ 15:00 | 外部指導者 | 10 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 30名 | 6,000 円 | なし | ラージボール卓球を基本から練習します。新しい卓球に挑戦しましょう！ | メインアリーナ 1/2 |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/7 | ～ | 12/7 | 9/7 | 9/21 | 9/28 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | | | 予備日 | 12/7 | 金 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| | | 冬 | 1/18 | ～ | 3/15 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | | | | 予備日 | 3/22 | 金 | | | 9 回 | | | 5,400 円 | | | |
| 45 | フロアカーリング 体験 | 春 | 4/16 | ～ | 5/21 | 4/16 | 5/21 | | | | | | | | | | | 予備日 | | 月 | 14:00 ▼ 15:30 | スタッフ | 2 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 48名 | 円 | なし | フロアカーリングの体験会です。 3人1チームで参加しゲームを行います。 | メインアリーナ |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 10/15 | ～ | 12/17 | 10/15 | 11/19 | 12/17 | | | | | | | | | | 予備日 | | 月 | | | 3 回 | | | 円 | | | |
| | | 冬 | 1/21 | ～ | 3/18 | 1/21 | 2/18 | 3/18 | | | | | | | | | | 予備日 | | 月 | | | 3 回 | | | 円 | | | |
| 46 | ZUMBA (ワンコイン) | 春 | 4/16 | ～ | 6/25 | 4/16 | 5/21 | 6/25 | | | | | | | | | | 予備日 | | 月 | 19:30 ▼ 20:15 | 林美紗 | 3 回 | １５歳以上（保護者同伴参加でこども参加可。保護者１人に対しこども２まで。保護者は高校生を除く１８歳以上） | 各 100名 | 1回500 円 | なし | 月に1回のズンバ教室です。 広いメインアリーナでズンバを楽しみましょう。 | メインアリーナ |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 10/15 | ～ | 12/17 | 10/15 | 11/19 | 12/17 | | | | | | | | | | 予備日 | | 月 | | | 3 回 | | | 1回500 円 | | | |
| | | 冬 | 1/21 | ～ | 3/18 | 1/21 | 2/18 | 3/18 | | | | | | | | | | 予備日 | | 月 | | | 3 回 | | | 1回500 円 | | | |
| 47 | 親子プレイタイム | 春 | 4/23 | ～ | 6/25 | 4/23 | 5/28 | 6/25 | | | | | | | | | | 予備日 | | 月 | 10:30 ▼ 11:30 | スタッフ | 3 回 | 幼児とその保護者 | なし | 1回300 円 | なし | 親子で楽しくリズム体操や軽運動を行います。 | メインアリーナ |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 10/22 | ～ | 12/17 | 10/22 | 11/26 | 12/17 | | | | | | | | | | 予備日 | | 月 | | | 3 回 | | | 1回300 円 | | | |
| | | 冬 | 1/28 | ～ | 3/25 | 1/28 | 2/25 | 3/25 | | | | | | | | | | 予備日 | | 月 | | | 3 回 | | | 1回300 円 | | | |
| 48 | プールdeフィットネス | 春 | 4/18 | ～ | 7/18 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 予備日 | なし | 水 | 11:45 ▼ 12:45 | 城元剛 | 12 回 | 15歳以上の方 (中学生は除く) | 各 50名 | 7,200 円 | なし | 水中ウオーキングや水の抵抗を使った筋力トレーニングで体力の維持向上を目指します。 | 屋内プール |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 水 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/12 | ～ | 11/28 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | 10/3 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 予備日 | 12/5 | 水 | | | 12 回 | | | 7,200 円 | | | |
| | | 冬 | 1/9 | ～ | 3/13 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | 予備日 | 3/20 | 水 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| 49 | みんなの水泳 はじめてコース | 春 | 4/19 | ～ | 7/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 7/5 | 7/12 | 予備日 | 7/19 | 木 | 10:30 ▼ 11:30 | 新潟水泳協会 レディース部 | 12 回 | 15歳以上の初心者 (中学生は除く) | 各 12名 | 7,200 円 | なし | 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。 | 屋内プール |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 木 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/13 | ～ | 11/29 | 9/13 | 9/20 | 9/27 | 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 予備日 | 12/6 | 木 | | | 12 回 | | | 7,200 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 | ～ | 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| 50 | みんなの水泳 クロールコース | 春 | 4/19 | ～ | 7/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 7/5 | 7/12 | 予備日 | 7/19 | 木 | 10:30 ▼ 11:30 | 新潟水泳協会 レディース部 | 12 回 | 15歳以上の初級者 (中学生は除く) | 各 12名 | 7,200 円 | なし | ターンを習得してクロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指します。 | 屋内プール |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 木 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/13 | ～ | 11/29 | 9/13 | 9/20 | 9/27 | 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 予備日 | 12/6 | 木 | | | 12 回 | | | 7,200 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 | ～ | 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| 51 | みんなの水泳 背泳ぎコース | 春 | 4/19 | ～ | 7/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 7/5 | 7/12 | 予備日 | 7/19 | 木 | 10:30 ▼ 11:30 | 新潟水泳協会 レディース部 | 12 回 | 15歳以上の初中級者 (中学生は除く) | 各 12名 | 7,200 円 | なし | ターンを習得してクロール、背泳ぎで50m完泳を目指します。 | 屋内プール |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 木 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/13 | ～ | 11/29 | 9/13 | 9/20 | 9/27 | 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 予備日 | 12/6 | 木 | | | 12 回 | | | 7,200 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 | ～ | 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| 52 | みんなの水泳 平泳ぎコース | 春 | 4/19 | ～ | 7/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 7/5 | 7/12 | 予備日 | 7/19 | 木 | 10:30 ▼ 11:30 | 新潟水泳協会 レディース部 | 12 回 | 15歳以上の中級者 (中学生は除く) | 各 12名 | 7,200 円 | なし | クロール、背泳ぎで５０m完泳し、平泳ぎで２５m完泳を目指します。 | 屋内プール |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 木 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/13 | ～ | 11/29 | 9/13 | 9/20 | 9/27 | 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 予備日 | 12/6 | 木 | | | 12 回 | | | 7,200 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 | ～ | 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| 53 | みんなの水泳 バタフライコース | 春 | 4/19 | ～ | 7/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 7/5 | 7/12 | 予備日 | 7/19 | 木 | 10:30 ▼ 11:30 | 新潟水泳協会 レディース部 | 12 回 | 15歳以上の中上級者 (中学生は除く) | 各 12名 | 7,200 円 | なし | クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上とバタフライの２５m完泳を目指します。 | 屋内プール |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 木 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/13 | ～ | 11/29 | 9/13 | 9/20 | 9/27 | 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 予備日 | 12/6 | 木 | | | 12 回 | | | 7,200 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 | ～ | 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| 54 | みんなの水泳 4泳法コース | 春 | 4/19 | ～ | 7/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 7/5 | 7/12 | 予備日 | 7/19 | 木 | 10:30 ▼ 11:30 | 新潟水泳協会 レディース部 | 12 回 | 15歳以上の上級者 (中学生は除く) | 各 12名 | 7,200 円 | なし | １００m個人メドレーの練習を行います。 | 屋内プール |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 木 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/13 | ～ | 11/29 | 9/13 | 9/20 | 9/27 | 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 予備日 | 12/6 | 木 | | | 12 回 | | | 7,200 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 | ～ | 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| 55 | 午後の水泳 はじめてコース | 春 | 4/17 | ～ | 7/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 7/3 | 7/10 | 予備日 | 7/17 | 火 | 14:00 ▼ 15:00 | 新潟水泳協会 レディース部 | 12 回 | 15歳以上の初心者 (中学生は除く) | 各 10名 | 3,600 円 | 入場料(1回) 大人 | 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。 | 屋内プール |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 火 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/11 | ～ | 12/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 予備日 | 12/11 | 火 | | | 12 回 | | | 3,600 円 | | | |
| | | 冬 | 1/8 | ～ | 3/19 | 1/8 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | | | | 予備日 | 3/26 | 火 | | | 9 回 | | | 2,700 円 | | | |
| 56 | 午後の水泳 クロール背泳ぎコース | 春 | 4/18 | ～ | 7/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | 7/11 | 予備日 | 7/18 | 水 | 13:55 ▼ 14:55 | 本田豊明 | 12 回 | クロールで25m以上泳げる15歳以上 (中学生は除く) | 各 10名 | 3,600 円 | 入場料(1回) 大人 | クロールで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。 | 屋内プール |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 水 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/12 | ～ | 11/28 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | 10/3 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 予備日 | 12/5 | 水 | | | 12 回 | | | 3,600 円 | | | |
| | | 冬 | 1/9 | ～ | 3/13 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | 予備日 | 3/20 | 水 | | | 10 回 | | | 3,000 円 | | | |
| 57 | 午後の水泳 バタフライコース | 春 | 4/18 | ～ | 7/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | 7/11 | 予備日 | 7/18 | 水 | 15:00 ▼ 16:00 | 本田豊明 | 12 回 | クロール･背泳ぎ･平泳ぎで25m以上泳げる15歳以上 (中学生は除く) | 各 10名 | 3,600 円 | 入場料(1回) 大人 | 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。 | 屋内プール |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 水 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/12 | ～ | 11/28 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | 10/3 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 予備日 | 12/5 | 水 | | | 12 回 | | | 3,600 円 | | | |
| | | 冬 | 1/9 | ～ | 3/13 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | 予備日 | 3/20 | 水 | | | 10 回 | | | 3,000 円 | | | |
| 58 | 午後の水泳 平泳ぎコース | 春 | 4/19 | ～ | 7/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 7/5 | 7/12 | 予備日 | 7/19 | 木 | 15:00 ▼ 16:00 | 本田豊明 | 12 回 | クロール･背泳ぎで25m以上泳げる15歳以上 (中学生は除く) | 各 10名 | 3,600 円 | 入場料(1回) 大人 | 平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。 | 屋内プール |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 木 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/13 | ～ | 11/29 | 9/13 | 9/20 | 9/27 | 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 予備日 | 12/6 | 木 | | | 12 回 | | | 3,600 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 | ～ | 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 3,000 円 | | | |
| 59 | ナイト水泳 4泳法コース | 春 | 4/19 | ～ | 7/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 7/5 | 7/12 | 予備日 | 7/19 | 木 | 19:30 ▼ 20:30 | 玉津一敏 | 12 回 | 4泳法で各25m以上泳げる15歳以上 (中学生は除く) | 各 10名 | 3,600 円 | 入場料(1回) 大人 | 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。 | 屋内プール |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 木 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/13 | ～ | 11/29 | 9/13 | 9/20 | 9/27 | 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 予備日 | 12/6 | 木 | | | 12 回 | | | 3,600 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 | ～ | 3/14 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | | 予備日 | 3/28 | 木 | | | 10 回 | | | 3,000 円 | | | |
| 60 | 午後の水泳 4泳法コース | 春 | 4/20 | ～ | 7/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | 7/6 | 7/13 | 予備日 | 7/20 | 金 | 14:00 ▼ 15:00 | 本田豊明 | 12 回 | 4泳法で各25m以上泳げる15歳以上 (中学生は除く) | 各 10名 | 3,600 円 | 入場料(1回) 大人 | 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。 | 屋内プール |
| | | 夏 | ～ | | | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 金 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/14 | ～ | 12/7 | 9/14 | 9/21 | 9/28 | 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 予備日 | 12/14 | 金 | | | 12 回 | | | 3,600 円 | | | |
| | | 冬 | 1/11 | ～ | 3/15 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | | | 予備日 | 3/29 | 金 | | | 10 回 | | | 3,000 円 | | | |
| 61 | アクアエクササイズ（火） | 春 | 4/17 | ～ | 7/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 7/3 | 7/10 | 予備日 | 7/17 | 火 | 11:10 ▼ 12:00 | 木村智恵子 | 12 回 | １５歳以上（中学生除く）保護者同伴参加で身長140㎝以上（保護者は高校性を除く18歳以上） | 各 50名 | 7,200 円 | なし | プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。 | 屋内プール |
| | | 夏 | 1/0 | ～ | 1/0 | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 火 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/11 | ～ | 12/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 予備日 | 12/11 | 火 | | | 12 回 | | | 7,200 円 | | | |
| | | 冬 | 1/8 | ～ | 3/19 | 1/8 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | | | | 予備日 | 3/26 | 火 | | | 9 回 | | | 5,400 円 | | | |
| 62 | サマーアクアエクササイズ（火） | 春 | 1/0 | ～ | 1/0 | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 火 | 9:20 ▼ 9:50 | 木村智恵子 | 0 回 | １５歳以上（中学生除く）保護者同伴参加で身長140㎝以上（保護者は高校性を除く18歳以上） | 各 50名 | 円 | なし | プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。 | 屋内プール |
| | | 夏 | 7/24 | ～ | 8/21 | 7/24 | 7/31 | 8/7 | 8/21 | | | | | | | | | 予備日 | 8/28 | 火 | | | 4 回 | | | 1,400 円 | | | |
| | | 秋 | 1/0 | ～ | 1/0 | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 火 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 冬 | 1/0 | ～ | 1/0 | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 火 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| 63 | アクアエクササイズ（土） | 春 | 4/7 | ～ | 6/16 | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | | | 予備日 | 6/23 | 土 | 10:30 ▼ 11:20 | 鍬間愛美 | 10 回 | １５歳以上（中学生除く）保護者同伴参加で身長140㎝以上（保護者は高校性を除く18歳以上） | 各 50名 | 6,000 円 | なし | プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。 | 屋内プール |
| | | 夏 | 1/0 | ～ | 1/0 | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 土 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/8 | ～ | 12/8 | 9/8 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1 | 12/8 | 予備日 | 12/15 | 土 | | | 12 回 | | | 7,200 円 | | | |
| | | 冬 | 1/12 | ～ | 3/16 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | | | 予備日 | 3/23 | 土 | | | 10 回 | | | 6,000 円 | | | |
| 64 | サマーアクアエクササイズ（土） | 春 | 1/0 | ～ | 1/0 | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 土 | 9:20 ▼ 9:50 | 鍬間愛美 | 0 回 | １５歳以上（中学生除く）保護者同伴参加で身長140㎝以上（保護者は高校性を除く18歳以上） | 各 50名 | 円 | なし | プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。 | 屋内プール |
| | | 夏 | 6/30 | ～ | 8/25 | 6/30 | 7/7 | 7/14 | 7/21 | 7/28 | 8/4 | 8/18 | 8/25 | | | | | 予備日 | 9/1 | 土 | | | 8 回 | | | 2,800 円 | | | |
| | | 秋 | 1/0 | ～ | 1/0 | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 土 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 冬 | 1/0 | ～ | 1/0 | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 土 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| 65 | おしえて水泳 | 春 | 4/12 | ～ | 7/12 | 4/12 | 4/26 | 5/10 | 5/24 | 6/14 | 6/28 | 7/12 | | | | | | 予備日 | | 木 | 14:00 ▼ 14:50 | 新潟水泳協会 ボランティアス | 7 回 | プール個人利用者（身長140㎝以上） | なし | 円 | 入場料(1回) 大人 | 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。 | 屋内プール |
| | | 夏 | 1/0 | ～ | 1/0 | | | | | | | | | | | | | 予備日 | | 木 | | | 0 回 | | | 円 | | | |
| | | 秋 | 9/13 | ～ | 12/20 | 9/13 | 9/27 | 10/11 | 10/25 | 11/8 | 11/22 | 12/6 | 12/20 | | | | | 予備日 | | 木 | | | 8 回 | | | 円 | | | |
| | | 冬 | 1/10 | ～ | 3/28 | 1/10 | 1/24 | 2/14 | 2/28 | 3/14 | 3/28 | | | | | | | 予備日 | | 木 | | | 6 回 | | | 円 | | | |
| 66 | シニアテニスステップ アップコース（火） | 春 | 4/24 | ～ | 7/3 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 7/3 | | | 予備日 | 7/10 | 火 | 9:40 ▼ 11:10 | テニスステーション新潟 木村嘉彦 | 10 回 | 50歳以上の方 | 各 10名 | 10,000 円 | なし | 50歳以上のテニス初級者・中級者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。 | 屋内多目的運動場 |
| | | 夏 | 7/17 | ～ | 9/25 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/7 | 8/21 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | | | 予備日 | 10/2 | 火 | | | 10 回 | | | 10,000 円 | | | |
| | | 秋 | 10/16 | ～ | 12/18 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 