



令和2年度 鳥屋野総合体育館 スポーツ教室開催計画 (2)

75 教室516 コマ

対象	教室数	No.	教室名	期	日程															曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	内容	回数	会場		
					(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)											
3	1	23	ピラティス午前	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2									木	9:45-10:45	古川春平	15歳以上	各20名	2,500円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	5	研修室			
3	1			夏	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3														2,500円						
3	1			秋	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24												5,000円		
3	1			冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/18	3/25																3,500円		
3	1	24	骨盤コンディショニング	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2								木	11:00-12:00	古川春平	15歳以上	各20名	2,500円		5	研修室				
3	1			夏	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3																	2,500円			
3	1			秋	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24												5,000円		
3	1			冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/18	3/25																3,500円		
2	1	25	二十四式太極拳(復習編)	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2	7/16	7/30	8/6	8/27	9/3	9/17	9/24	10/1	木	10:30-12:00	新潟市武術太極拳連合会	15歳以上の経験者	各100名	3,900円	二十四式太極拳の基本技術の復習を行い、さらなる習熟を目指します。	14	剣道場			
2	1			秋	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24	1/7	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4					4,500円						
2	1	26	ZUMBA GOLD	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2								木	10:45-11:30	林美紗	中高年齢者	各40名	2,000円	中高年齢者、フィットネス初心者、ダンス初心者などを対象としたプログラムです。急な方向転換がなく、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にもわかりやすくできています。	1	中体育室				
2	1			夏	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3																	2,400円			
2	1			秋	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24												2,400円		
2	1			冬	1/28	2/4	2/25	3/4	3/18																			2,000円		
3	1	27	ZUMBA午前(木)	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2								木	11:45-12:30	林美紗	15歳以上	各50名	2,000円	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。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なグッドエクササイズです。	1	中体育室				
3	1			夏																								2,400円		
3	1			秋	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24												2,000円		
3	1			冬	1/28	2/4	2/25	3/4	3/18																				2,000円	
3	1	28	ZUMBA夜	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2								木	19:45-20:30	林美紗	15歳以上	各50名	2,000円		1	中体育室				
3	1			夏																									2,400円	
3	1			秋	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24													2,400円	
3	1			冬	1/28	2/4	2/25	3/4	3/18																				2,000円	
1	1	29	やさしい健康	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2	7/30							木	13:15-14:15	体育館スタッフ	高齢者	各50名	1,000円	高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。	5	中体育室				
1	1			夏																									2,000円	
1	1			秋	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24													1,200円	
1	1			冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/18	3/25																	1,500円	
2	1	30	シニアのためのリズムダンスエクササイズ	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2	7/30							木	14:30-15:20	中田知樹	中高年齢者	各50名	1,500円	馴染みのある楽曲に合わせて動くリズムダンスエクササイズです。ゆっくりとしたテンポの曲を使用します。中高年齢者の方におススメです。	5	中体育室				
2	1			夏																									3,000円	
2	1			秋	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24													1,800円	
2	1			冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/18	3/25																		1,800円
3	1	31	ルーシーダットン(木)	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2								木	13:10-14:10	阿部奈美恵	15歳以上	各20名	2,500円	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。	5	研修室				
3	1			夏	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3																			2,500円	
3	1			秋	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24													5,000円	
3	1			冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/18	3/25																		3,500円
3	1	32	バレトン(木)	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2								木	14:40-15:30	松田郁美	15歳以上	各20名	2,500円	ニューヨーク発の、フィットネスとバレエとヨガを融合させた新感覚エクササイズです。体幹を鍛えて引き締めるとともに、柔軟性もアップ！楽しく体を動かさなくてもたっぷり汗をかける有酸素運動です。	5	研修室				
3	1			夏	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3																			2,500円	
3	1			秋	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24													5,000円	
3	1			冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/18	3/25																		3,500円
4	1	33	キッズ向けみんなでヒップホップ	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2	7/30							木	17:00-18:00	EMK Dance Studio	小学生以上	各30名	1,500円	ヒップホップの音楽で楽しく運動します。運動不足の解消とダンスの面白さを体感しましょう。初めての小学生はもちろん、親子で踊ってみたいという方にお勧めです。習い事を始めるきっかけにしてみませんか。	5	中体育室				
4	1			夏																									3,000円	
4	1			秋	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24													1,800円	
4	1			冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/18	3/25																		1,800円
3	1	34	骨盤エクササイズ(夜)	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2	7/30							木	18:30-19:15	宮嶋久恵	15歳以上	各40名	2,000円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなボディラインを手に入れたら、ほっこりお腹を改善したい男女におすすめです。	5	中体育室				
3	1			夏																									4,000円	
3	1			秋	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24													2,400円	
3	1			冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/18	3/25																		2,400円
3	1	35	カーディオピラティス	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2								木	18:30-19:30	丸山美和子	15歳以上	各20名	2,500円		5	研修室				
3	1			夏	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3																			2,500円	
3	1			秋	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24													5,000円	
3	1			冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/18	3/25																		3,500円
3	1	36	シェイプアップサルサ	春	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2								木	19:45-20:30	丸山美和子	15歳以上	各20名	2,500円		5	研修室				
3	1			夏	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3																			2,500円	
3	1			秋	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24													5,000円	
3	1			冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/18	3/25																		3,500円
2	1	37	はじめよう！太極拳(金)(二十四式)	春	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	金	10:30-12:00	新潟市武術太極拳連合会	15歳以上	各100名	4,500円	二十四式太極拳の基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果は最高です。老若男女問わずご参加いただけます。	0	剣道場		
2	1			秋	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5		6,000円									
5	1	38	親子ヨガ①	4.5月	中止													金	10:15-11:00	福岡こづえ	1歳以上4歳未満の子とその母親	各10組	3,000円	1歳以上4歳未満の子と一緒に参加できる親子向けのヨガ教室です。英会話を交えたレッスンを、運動だけでなく知能の発育にも期待できます。	5	武会議室				
5	1			6.7月	6/5	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/31																			3,000円
5	1			9.10月	9/11	9/25	10/2	10/9	10/19	10/23	10/30																			3,000円
5	1			11.12月	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/18	12/25																			3,000円
5	1			2.3月	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26																		3,000円
5	1	39	親子ヨガ②	4.5月	中止													金	11:30-12:15	福岡こづえ	1歳以上4歳未満の子とその母親	各10組	3,000円	1歳以上4歳未満の子と一緒に参加できる親子向けのヨガ教室です。英会話を交えたレッスンを、運動だけでなく知能の発育にも期待できます。	5	武会議室				
5	1			6.7月	6/5	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/31																			3,000円
5	1			9.10月	9/11	9/25	10/2	10/9	10/19	10/23	10/30																			3,000円
5	1			11.12月	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/18	12/25																			3,000円
5	1			2.3月	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26																		3,000円
2	1	40	いきいき健康	春	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10																			

3	1	46	あなたのための トレーニングメニュー つくります!	春 夏 秋 冬	通年(水もしくは土) ※ただし、祝祭日と7・8月の土を除く	水 か 土	13:30- 15:30	体育館 スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	マンツ マン指 導 ※1予約 のみ	無料 毎回入 場料 必要	トレーニング初心者対象プログラムです。体力測定の結果をもとに、個人の体力や目的に合わせたトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツマンでご指導いたします。※翌月分まで予約可能	予約制	先着順	0 0 3 0 0	ト レ ー ジ ン グ ム
---	---	----	---------------------------------	------------------	----------------------------------	-------------	-----------------	-------------	------------------	-------------------------------	-----------------------	---	-----	-----	-----------------------	---------------------------------

【その他割引・優待等】

名称	対象	割引率	対象教室	備考
セット割引		参加料10%割引	上記対象教室	
シニア割引	65歳以上の方	参加料10%割引	上記対象教室	今年度65歳になる方も対象
障がい者割引	障がい者手帳をお持ちの方	参加料50%割引	全教室	

【イベント・大会】

No.	大会名	日	曜日	時間	参加資格	定員	費用	内容	申込 方法	決定 方法
1	国士館大学男子新体操部演技発表会(予定)	3/21	日	未定	無	1,500名	チケット 大人800円 小人400円		チ ケ ッ ト 入 購	先 着

No.	大会名	日	曜日	時間	参加資格	定員	費用	内容	申込 方法	決定 方法
1	鳥屋野感謝祭	7/8 12/9 3/10 予定	水	①18:45~19:30 ②19:45~20:55	無	各 200名	500円	①ズンバ(IR:林美沙) ②BODYCOMBAT(IR:公社インストラクター)	当 日	先 着

令和2年度 鳥屋野総合体育館 スポーツ教室開催計画 (3)

プール 61 教室718 コマ

教室数	教室No.	教室名	期	日程															曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	内容	申込方法	決定方法	回数	会場
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮											
1	1	サマー アクアエクササイズ	夏	7/20	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31									9:05-9:50	飯間愛美	15歳以上	各80名	3,600円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。膝や腰に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用の7'9"5"なので、安心して参加できます。			6	全コース		
3	1	アクアエクササイズ	春	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29							10:00-10:50				4,200円			7					
			秋	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	12/28					7,200円			12				
			冬	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29								6,000円			10				
3	3	女性のための水泳(火) はじめてクロールコース	春	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30							10:00-11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の女性	10名	4,200円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。							
3	3	女性のための水泳(火) しっかりクロール・背泳ぎコース									クロールで25m泳げる15歳以上の女性	15名	ターンを習得しクロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。																
3	5	女性のための水泳(火) 平泳ぎコース									クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	30名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。																
3	3	女性のための水泳(火) バタフライコース									クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	30名	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。																
3	3	女性のための水泳(火) 4泳法コース									4泳法が泳げる15歳以上の女性	15名	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。																
3	3	女性のための水泳(火) はじめてクロールコース	秋	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	12/22	10:00-11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の女性	10名	7,200円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。						
3	3	女性のための水泳(火) しっかりクロール・背泳ぎコース																		クロールで25m泳げる15歳以上の女性	15名		ターンを習得しクロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。						
3	5	女性のための水泳(火) 平泳ぎコース																		クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	30名		平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。						
3	3	女性のための水泳(火) バタフライコース																		クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	30名		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。						
3	3	女性のための水泳(火) 4泳法コース																		4泳法が泳げる15歳以上の女性	15名		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。						
3	3	女性のための水泳(火) はじめてクロールコース	冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30			10:00-11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の女性	10名	6,000円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。							
3	3	女性のための水泳(火) しっかりクロール・背泳ぎコース													クロールで25m泳げる15歳以上の女性	15名			ターンを習得しクロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。										
3	5	女性のための水泳(火) 平泳ぎコース													クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	30名			平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。										
3	3	女性のための水泳(火) バタフライコース													クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	30名			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。										
3	3	女性のための水泳(火) 4泳法コース													4泳法が泳げる15歳以上の女性	15名			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。										
1	1	やさしい ブルード健康 シニア割対象外	春	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30							14:00-14:50	体育館 スタッフ	高齢者	各40名	300円	水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングやレクリエーションなども交えた内容となっています。楽しく健康に効果のある運動を生活に取り入れましょう。			6	5 8 コース			
1	1		秋	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8							500円			10					
1	1		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30							500円			10					
3	2	ナイト水泳(火) 平泳ぎコース	春	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30							19:00-20:00	新潟水泳協会 レディース部	15歳以上	15名	2,100円	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。							
3	3	ナイト水泳(火) バタフライコース									15歳以上	15名	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。																
		ナイト水泳(火)	夏																										
3	2	ナイト水泳(火) 平泳ぎコース	秋	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	12/22	19:00-20:00	新潟水泳協会 レディース部	15歳以上	15名	3,600円	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。						
3	3	ナイト水泳(火) バタフライコース																		15歳以上	15名		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。						
3	2	ナイト水泳(火) 平泳ぎコース	冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30			19:00-20:00	新潟水泳協会 レディース部	15歳以上	15名	3,000円	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。							
3	3	ナイト水泳(火) バタフライコース													15歳以上	15名			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。										
1	1	サマーアクアウォーキング& フィットネス	夏	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9						9:05-9:50		15歳以上	各60名	3,600円	水中ダンベルやヌードルを用いた筋力トレーニング、アクアビクスでしっかり身体を動かします。			6	全コース			
3	1	アクアウォーキング & フィットネス	春	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24								10:00-10:50	中田知樹			3,600円			6	全コース				
3	1		秋	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23			7,200円			12	全コース				
3	1		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31							6,000円			10	全コース			
3	1	午後の水泳 はじめてクロールコース	春	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8						14:00-15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の方	10名	2,400円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。							
3	3	午後の水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース										クロールで25m泳げる15歳以上	15名	ターンを習得しクロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。															
		午後の水泳	夏																										
3	1	午後の水泳 はじめてクロールコース	秋	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2		14:00-15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	10名	3,600円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。							
3	3	午後の水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース														クロールで25m泳げる15歳以上			15名	ターンを習得しクロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。									
3	1	午後の水泳 はじめてクロールコース	冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			14:00-15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	10名	3,000円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。								
3	3	午後の水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース												クロールで25m泳げる15歳以上	15名			ターンを習得しクロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。											
3	2	ナイト水泳(水) はじめてクロールコース	春	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8						19:00-20:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	10名	2,400円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。							
3	3	ナイト水泳(水) しっかりクロール・背泳ぎコース										クロールで25m泳げる15歳以上	15名	ターンを習得しクロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。															
		ナイト水泳(水)	夏																										
3	2	ナイト水泳(水) はじめてクロールコース	秋	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2		19:00-20:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	10名	3,600円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。							
3	3	ナイト水泳(水) しっかりクロール・背泳ぎコース														クロールで25m泳げる15歳以上			15名	ターンを習得しクロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。									
3	2	ナイト水泳(水) はじめてクロールコース	冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			19:00-20:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	10名	3,000円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。								
3	3	ナイト水泳(水) しっかりクロール・背泳ぎコース												クロールで25m泳げる15歳以上	15名			ターンを習得しクロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。											
3	5	女性のための水泳(金) はじめてクロールコース	春	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26								10:00-11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の女性	10名	3,000円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。							
3	3	女性のための水泳(金) しっかりクロール・背泳ぎコース								クロールで25m泳げる15歳以上の女性	15名	ターンを習得しクロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。																	
3	3	女性のための水泳(金) 平泳ぎコース								クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	30名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。																	
3	3	女性のための水泳(金) バタフライコース								クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	30名	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。																	
3	3	女性のための水泳(金) 4泳法コース								4泳法が泳げる15歳以上の女性	15名	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。																	
		女性のための水泳(金)	夏																										
3	5	女性のための水泳(金) はじめてクロールコース	秋	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	10:00-11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の女性	10名	7,200円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。							
3	3	女性のための水泳(金) しっかりクロール・背泳ぎコース																	クロールで25m泳げる15歳以上の女性	15名		ターンを習得しクロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。							
3	3	女性のための水泳(金) 平泳ぎコース																	クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	30名		平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。							
3	3	女性のための水泳(金) バタフライコース																	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	30名		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。							
3	3	女性のための水泳(金) 4泳法コース																	4泳法が泳げる15歳以上の女性	15名		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。							
3	5	女性のための水泳(金) はじめてクロールコース	冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26			10:00-11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の女性	10名	6,000円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。							
3	3	女性のための水泳(金) しっかりクロール・背泳ぎコース													クロールで25m泳げる15歳以上の女性	15名			ターンを習得しクロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。										
3	3	女性のための水泳(金) 平泳ぎコース													クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	30名			平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。										
3	3	女性のための水泳(金) バタフライコース													クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	30名			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。										
3	3	女性のための水泳(金) 4泳法コース													4泳法が泳げる15歳以上の女性	15名			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。										
4	1	ちびっこクロール	春	5/19	5/22	5/26	5/29	6/2	6/5	6/9	6/12	6/16	6/19	6/23	6/26	6/30	7/3	7/7	17:30-18:30	新潟水泳協会 レディース部	小学3から4年生	15名	4,500円	水慣れからクロールで25m完泳を目指します。			15	1	
3	2	サマー短期ナイト水泳 はじめてクロールコース	夏	7/7	7/10	7/14	7/17	7/21	7/28	7/31	8/4	8/7	8/11	8/18	8/21	8/25	8/28	19:00-20:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	10名	3,600円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。						
3	3	サマー短期ナイト水泳 しっかりクロールコース																		クロールで25m泳げる15歳以上	15名		さらにきれいなフォームでクロール100m完泳を目指します。						
3	1	おしえて水泳 (ボランティア水泳)	通年(祝日および夏期繁忙期除く)															第1,3月曜	13:30-14:30	ボランティア指導員	屋内プール利用者	なし	無料	屋内プール利用者を対象に、ボランティアスタッフが泳ぎのワンポイントレッスンをいたします。	開催日に 直接コースへ		5 コース		

事前申込(メール・FAX・窓口)