

下山スポーツセンター 平成30年度スポーツ教室

教室数：43教室(H29=43教室)

No.	教室名	期 日		曜 日	時 間	講 師	回 数	対 象	参加人数	延べ参加人数			
		春	秋										
1	みんなの水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月12日 ~ 7月5日	木	10:00~ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	12 回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)					
		秋	9月13日 ~ 12月6日				13 回						
		冬	1月10日 ~ 3月14日				10 回		4	18			
2	みんなの水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4月12日 ~ 7月5日							12 回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	13	119
		秋	9月13日 ~ 12月6日							13 回		11	116
		冬	1月10日 ~ 3月14日							10 回		11	93
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12日 ~ 7月5日							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)	27	271
		秋	9月13日 ~ 12月6日							13 回		31	354
		冬	1月10日 ~ 3月14日							10 回		26	214
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12日 ~ 7月5日							12 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	181
		秋	9月13日 ~ 12月6日							13 回		19	190
		冬	1月10日 ~ 3月14日							10 回		17	138
5	サタデー水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月7日 ~ 6月16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)	11	69			
		秋	9月8日 ~ 12月8日				13 回		16	149			
		冬	1月12日 ~ 3月16日				10 回		7	49			
6	サタデー水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4月7日 ~ 6月16日							10 回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	8	42
		秋	9月8日 ~ 12月8日							13 回		6	52
		冬	1月12日 ~ 3月16日							10 回		10	74
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7日 ~ 6月16日							10 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	130
		秋	9月8日 ~ 12月8日							13 回		13	123
		冬	1月12日 ~ 3月16日							10 回		12	85
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7日 ~ 6月16日							10 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)	11	85
		秋	9月8日 ~ 12月8日							13 回		18	203
		冬	1月12日 ~ 3月16日							10 回		10	77

下山スポーツセンター 平成30年度スポーツ教室

教室数：43教室(H29=43教室)

No.	教室名	期 日		曜 日	時 間	講 師	回 数	対 象	参加人数	延べ参加人数
		春	秋							
9	サタデー水泳 4泳法コース	春	4月7日 ~ 6月16日				10 回	4泳法を泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	9	63
		秋	9月8日 ~ 12月8日				13 回		6	51
		冬	1月12日 ~ 3月16日				10 回		13	104
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11日 ~ 7月4日	水	14:30~ 15:30	新潟水泳協会 レディース部	13 回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	9	78
		秋	9月12日 ~ 12月5日				13 回		14	134
		冬	1月9日 ~ 3月13日				10 回		14	110
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11日 ~ 7月4日				13 回	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	101
		秋	9月12日 ~ 12月5日				13 回		10	91
		冬	1月9日 ~ 3月13日				10 回		11	78
12	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・バタフライ コース1	春	4月10日 ~ 6月26日	火	19:00~ 20:00	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)	16	149
		秋	10月2日 ~ 12月18日				11 回		13	101
		冬	1月8日 ~ 3月19日				9 回		14	93
13	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・バタフライ コース2	春	4月10日 ~ 6月26日		20:00~ 20:45	磯部 達夫	12 回	クロール・背泳ぎで 50m、平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の方 (中学生は除く)	12	123
		秋	10月2日 ~ 12月18日				11 回		13	117
		冬	1月8日 ~ 3月19日				9 回		10	75
14	ナイト水泳(木) はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月12日 ~ 7月5日	木	19:00~ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	12 回	泳げない 15歳以上 (中学生は除く)	7	66
		秋	9月13日 ~ 11月29日				12 回		9	83
		冬	1月10日 ~ 3月14日				10 回			
15	ちびっこ水泳 クロール 4・5・6年コース	春	4月10日 ~ 5月15日	火・ 金 (週2回)	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	11	100
		秋	9月11日 ~ 10月23日				10 回		9	83
		冬	1月8日 ~ 2月15日				10 回		6	56
16	ちびっこ水泳 クロール 3年コース	春	5月22日 ~ 6月22日	火・ 金 (週2回)	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	9	85
		秋	10月30日 ~ 12月4日				10 回		14	128
		冬	2月19日 ~ 3月22日				10 回		6	58

下山スポーツセンター 平成30年度スポーツ教室

教室数：43教室(H29=43教室)

No.	教室名	期 日	曜日	時 間	講師	回数	対 象	参加人数	延べ参加人数
17	プールde健康	春 4月10日 ~ 6月12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)	59	470
		秋 10月2日 ~ 12月11日				10 回		51	421
		冬 1月8日 ~ 3月19日				9 回		44	332
18	アクア エクササイズ	春 4月11日 ~ 6月27日	水	10:00~ 10:45	木村 智恵子	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	55	530
		夏 7月18日 ~ 8月22日		9:20~ 9:50		6 回		67	335
		秋 9月12日 ~ 12月5日		10:00~ 10:45		13 回		52	562
		冬 1月9日 ~ 3月13日		10 回		45		392	
19	アクア シェイプ	春 4月13日 ~ 7月6日	金	10:00~ 10:45	鎌間 愛美	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	33	263
		夏 7月20日 ~ 8月24日		9:20~ 9:50		6 回		30	145
		秋 9月14日 ~ 12月7日		10:00~ 10:45		12 回		28	260
		冬 1月11日 ~ 3月15日		10 回		37		250	
20	アクア スプラッシュ	春 4月7日 ~ 6月30日	土	10:00~ 10:30	楠見 優子	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	21	154
		夏 7月21日 ~ 8月25日				6 回		26	126
		秋 9月15日 ~ 12月8日				12 回		22	165
		冬 1月12日 ~ 3月16日				10 回		19	120
21	アクアウォーキング & フィットネス	春 4月11日 ~ 6月27日	水	19:00~ 19:45	中田 知樹	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	28	258
		秋 9月12日 ~ 12月5日				13 回		25	229
		冬 1月9日 ~ 3月13日				10 回		28	210
22	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	30	30
		秋 9・10・11・12月第3木				4 回		32	32
		冬 1・2・3月第3木				3 回		29	29
23	親子deちゃぶ ³	回数：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	10	10
								11	11
24	親子deちゃぶ ³ サタデー	回数：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	13	13

下山スポーツセンター 平成30年度スポーツ教室

教室数：43教室(H29=43教室)

No.	教室名	期 日		曜日	時 間	講師	回数	対 象	参加人数	延べ参加人数
25	エンジョイ健康 (2時)	春	4月18日 ~ 6月20日	水	14:00~ 14:45	スタッフ 2名	10 回	60歳以上の方	24	197
		秋	9月26日 ~ 11月28日				10 回		21	182
		冬	1月16日 ~ 3月20日				10 回		19	156
26	エンジョイ健康 (3時)	春	4月18日 ~ 6月20日	水	15:00~ 15:45	スタッフ 2名	10 回	60歳以上の方		
		秋	9月26日 ~ 11月28日				10 回			
		冬	1月16日 ~ 3月13日				10 回			
27	スマイル健康 (2時)	春	4月19日 ~ 6月28日	木	14:00~ 14:45	宮嶋 久恵	10 回	60歳以上の方	22	168
		秋	9月27日 ~ 11月29日				10 回		18	146
		冬	1月10日 ~ 3月14日				10 回		19	157
28	スマイル健康 (3時)	春	4月19日 ~ 6月28日	木	15:00~ 15:45	宮嶋 久恵	10 回	60歳以上の方	18	123
		秋	9月27日 ~ 11月29日				10 回		10	80
		冬	1月10日 ~ 3月14日				10 回		9	66
29	体力測定&相談	春	4月7日 ~ 6月23日	火 また は 土	14:00~ 1600	スタッフ 2名	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	15	15
		夏	7月3日 ~ 9月29日				13 回		10	10
		秋	10月2日 ~ 12月18日				13 回		9	9
		冬	1月5日 ~ 3月30日				13 回		11	11
30	産後ママヨガ	春	4月17日 ~ 6月5日	火	10:00~ 10:45	坂井 眞由美	8 回	1歳未満の子を 持つ産後ママ	13	74
		夏	7月3日 ~ 8月28日				8 回		10	54
		秋	10月16日 ~ 12月4日				8 回		14	90
		冬	1月22日 ~ 3月19日				8 回		15	91
31	親子ママヨガ	春	4月17日 ~ 6月5日	火	11:15~ 12:00	坂井 眞由美	8 回	1歳から4歳未満 の子を持つ母親		
		夏	7月3日 ~ 8月28日				8 回		3	17
		秋	10月16日 ~ 12月4日				8 回		6	39
		冬	1月22日 ~ 3月19日				8 回		2	10

下山スポーツセンター 平成30年度スポーツ教室

教室数：43教室(H29=43教室)

No.	教室名	期 日	曜 日	時 間	講 師	回 数	対 象	参加人数	延べ参加人数
32	からだ調整 エクササイズ	春 4月11日 ~ 6月20日	水	10:00~ 11:00	信田 純一	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	23	196
		夏 7月4日 ~ 9月12日				10 回		24	205
		秋 10月3日 ~ 12月19日				10 回		23	188
		冬 1月9日 ~ 3月20日				10 回		25	188
33	姿勢改善 エクササイズ	春 4月11日 ~ 6月20日	水	11:15~ 12:15	信田 純一	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	21	165
		夏 7月4日 ~ 9月12日				10 回		21	167
		秋 10月3日 ~ 12月19日				10 回		23	154
		冬 1月9日 ~ 3月20日				10 回		23	158
34	バレトン	春 4月18日 ~ 6月20日	水	19:00~ 20:00	古川 裕美	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	18	123
		夏 7月11日 ~ 9月12日				10 回		20	148
		秋 10月3日 ~ 12月5日				10 回		19	137
		冬 1月9日 ~ 3月13日				10 回		18	122
35	ピラティス	春 4月19日 ~ 6月28日	木	10:00~ 11:00	小山 真矢子	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	21	139
		夏 7月12日 ~ 9月13日				10 回		20	165
		秋 10月4日 ~ 12月6日				10 回		19	172
		冬 1月10日 ~ 3月14日				10 回		20	172
36	ZUMBA (ズンバ)	春 4月20日 ~ 6月29日	金	10:00~ 11:00	安藤 桃子	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	19	159
		夏 7月13日 ~ 9月14日				10 回		20	183
		秋 10月5日 ~ 12月14日				10 回		20	169
		冬 1月11日 ~ 3月15日				10 回		20	154
37	バランス コーディネーション	春 4月13日 ~ 7月6日	金	11:30~ 12:30	楢間 愛美	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	18	177
		夏 7月20日 ~ 8月24日				6 回		17	80
		秋 9月14日 ~ 12月7日				12 回		16	151
		冬 1月11日 ~ 3月15日				10 回		15	134
		春 4月13日 ~ 6月22日				10 回		17	130

下山スポーツセンター 平成30年度スポーツ教室

教室数: 43教室(H29=43教室)

No.	教室名	期 日		曜日	時 間	講師	回数	対 象	参加人数	延べ参加人数
38	ソフトエアロビクス	夏	7月13日 ~ 9月14日	金	13:30~ 14:15	小林 真弓	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	19	143
		秋	10月5日 ~ 12月14日				10 回		21	154
		冬	1月11日 ~ 3月15日				10 回		19	143
39	ヨガレッチ	春	4月13日 ~ 6月22日	金	14:30~ 15:15	小林 真弓	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	20	146
		夏	7月13日 ~ 9月14日				10 回		19	151
		秋	10月5日 ~ 12月14日				10 回		20	148
		冬	1月11日 ~ 3月15日				10 回		19	150
40	ヨガ19	春	4月13日 ~ 6月22日	金	19:00~ 20:00	木村 智恵子	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	19	144
		夏	7月13日 ~ 9月14日				10 回		18	128
		秋	10月5日 ~ 12月14日				10 回		17	124
		冬	1月11日 ~ 3月15日				10 回		17	131
41	ヨガ20	春	4月13日 ~ 6月22日	金	20:00~ 21:00	木村 智恵子	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	18	128
		夏	7月13日 ~ 9月14日				10 回		18	133
		秋	10月5日 ~ 12月14日				10 回		17	143
		冬	1月11日 ~ 3月15日				10 回		18	133
42	タヒチアダンス	春	4月14日 ~ 6月23日	土	10:00~ 11:00	丸山 友美	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	16	112
		夏	7月14日 ~ 9月22日				10 回		21	88
		秋	10月13日 ~ 12月22日				10 回		15	109
		冬	1月12日 ~ 3月16日				10 回		16	101
43	エアロビクス	春	4月7日 ~ 6月30日	土	10:30~ 11:15	楠見 優子	12 回	16歳以上の方 (中学生は除く)	14	68
		夏	7月21日 ~ 8月25日				6 回		14	48
		秋	9月15日 ~ 12月8日				12 回		12	82
		冬	1月12日 ~ 3月16日				10 回		13	72

教室数合計

1448 回