

Table with columns: No, 種別, 教室名, 活動回数, 曜日, 日, 時, 講師, 対象, 定員, 費用, 65歳以上割引, 内容, 申込方法, 決定方法, 会場. It lists various sports classes like Pilates, Ballet, Tai Chi, and Yoga with their respective schedules and details.

新型コロナウイルスの影響により、春・夏のスポーツ教室は中止とした

別紙3-1 令和2年度 白根カルチャーセンター スポーツ教室開催予定表

No	種別	教室名	運動時間 ※X5(きつみ) ※X1(やさしい)	日程												回数	曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	65歳以上 割引	内容	申込 方法	決定 方法	会場		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12													予備日	
67	20	二十四式太極拳	★★ (やさしい)	前	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	10/2	全 20 回	金	10:00 ▼ 11:30	新潟市 広瀬太極拳 連合会	15歳以上 (中学生除く)	各30名	6,000円	○	二十四式太極拳の基本技の習得 を目指します。	電話 か 窓口	先 着 順	ア リ ソ ブ テ		
68				後	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		全 20 回	金												
69	21	二十四式太極拳 無料体験会	★★ (やさしい)	前	4/10											全 1 回	金	10:00 ▼ 11:30	新潟市 広瀬太極拳 連合会	15歳以上 (中学生除く)	各30名	なし	—	二十四式太極拳の無料体験会 です。	電話 か 窓口	先 着 順	ア リ ソ ブ テ		
70				後	10/9												全 1 回	金											
71	22	【名称・回数・期 変更】 イスに座って 健康体操	★★ (やさしい)	春	6/12	6/19	6/26								7/3	全 3 回	金	13:30 ▼ 14:20	スタッフ	60歳以上	各20名	600円	—	主に椅子に座って出来る「のびのび エクササイズ」という有酸素運動と筋 力トレーニングを組み合わせた運 動をおこないます。	電話 か 窓口	先 着 順	新 修 室		
72				秋	10/16	10/23	10/30									11/6	全 3 回	金											
73	23	ヨガ (中)	★★ (やさしい)	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	全 10 回	金	19:00 ▼ 19:45	夏子 (大橋 夏子)	15歳以上 (中学生除く)	各40名	4,000円	○	ヨガ運動で一週間の疲れをリフ レッシュしませんか。	電話 か 窓口	先 着 順	奥 道 場		
74				夏	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	全 10 回	金												
75				秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	全 10 回	金												
76				冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/26	全 10 回	金												
77	24	ヒコアイス (中)	★★★ (ぶつぷ)	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	全 10 回	金	20:00 ▼ 20:45	夏子 (大橋 夏子)	15歳以上 (中学生除く)	各40名	4,000円	○	健康的でスリムになりたいとい う方に骨盤の歪みや体幹を鍛えた メニューを提供します。	電話 か 窓口	先 着 順	奥 道 場		
78				夏	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	全 10 回	金												
79				秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	全 10 回	金												
80				冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/26	全 10 回	金												
81	25	ヨガ (午前)	★★ (やさしい)	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	全 9 回	土	10:30 ▼ 11:30	木村 智恵子	15歳以上 (中学生除く)	各12名	4,800円	○	ヨガ運動で一週間の疲れをリフ レッシュしませんか。	電話 か 窓口	先 着 順	新 修 室			
82				夏	7/11	7/18	7/25	8/8	8/29	9/5	9/12	9/26	10/10	全 8 回	土														
83				秋	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19	12/26	全 8 回	土														
84				冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27	全 9 回	土													
85	26	ベビーダンス	★★ (やさしい)	春	5/29	6/30										計 2 回	各月 1 回	13:30 ▼ 15:00	千原 由佳	幼児と保護者 (母が来るこ ろから1歳半くらい まで)	各20組	各組 1,000円	—	赤ちゃんを引っっこして、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。	電話 か 窓口	先 着 順	奥 道 場		
86				夏	7/31	8/28											計 2 回	各月 1 回											
87				秋	9/30	10/30	11/27											計 3 回	各月 1 回										
88				冬	1/29	2/24												計 2 回	各月 1 回										
89	27	体力測定 & トレーニング入門	★★ (やさしい)	過年 ※日程は月毎に設定(前月南区より繰越)												計 12 回	各月 4 回	14:00 ▼ 16:00	スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	1組 (最大2名 まで)	なし ※入場料 一般 750円 65歳以上 100円	—	体力測定を実施して、初心者への トレーニングメニューを行います。	電話 か 窓口	先 着 順	カ レ イ ジ ム		
90				春	4/7	4/14	4/18	4/24	5/6	5/12	5/17	5/23	6/3	6/14	6/20	6/24		計 12 回	各月 4 回										
91				夏	7/8	7/12	7/18	7/28	8/4	8/9	8/19	8/29	9/2	9/12	9/21	9/29		計 12 回	各月 4 回										
92				秋	10/9	10/17	10/24	10/28	11/7	11/10	11/23	11/27	12/2	12/13	12/18	12/26		計 12 回	各月 4 回										

イベント

No	イベント名	日程	回数	曜日	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込 方法	決定 方法	会場
1	室内2時間リレーマラソン大会	2/7	全 1 回	日	10:00 ▼ 12:00	中学生以上	25チーム	1チーム 1,000円	1チーム3~5名で、タスキを繋いで2時間耐久でランニングコー スの周回記録を競います。	未 定	先 着 順	カ レ イ ジ ム
2	親子でダンス体験会	2/22	全 1 回	土	10:00 ▼ 11:00	小学1~3年生 とその保護者	10組 (親子各対象)	1組 1,500円 (1人500円)	やわらかいボールを使用しておこなう、親子(初心者)対象 のダンス体験会です。	未 定	先 着 順	ア リ ソ ブ テ
3	【新編】定年で遊ぼう！プレイフルボ と楽しい遊ぼう！お父さんお母さんのための写真撮影教室	9/12	全 1 回	土	9:30 ▼ 10:30	幼児・小学生 とその保護者	20組	大人のみ 1人600円	非目的の場で自由に遊ぶとプロカメラマンから写真撮影のコツ を学び、実践してみよう！	未 定	先 着 順	新 修 室

【セット料金導入教室】

No	教室名	期	備考
1	『フラダンス』 & 『タヒチアンダンス』	春 夏 秋 冬	同時受講で2教室とも10%割引 ※申込の際には「セット申込」と明記が必要
2	『ストレッチヨガ(中)』 & 『エアロピクス&骨盤ダンス(中)』	春 夏 秋 冬	同時受講で2教室とも10%割引 ※申込の際には「セット申込」と明記が必要
3	『(中)簡単サーキットトレーニング』 & 『ZUMBA』	春 夏 秋 冬	同時受講で2教室とも10%割引 ※申込の際には「セット申込」と明記が必要
4	『ストレッチヨガ(午前)』 & 『エアロピクス&骨盤ダンス(午前)』	春 夏 秋 冬	同時受講で2教室とも10%割引 ※申込の際には「セット申込」と明記が必要
5	『骨盤調整エクササイズ』 & 『水泳(タイチーダンス)』	春 夏 秋 冬	同時受講で2教室とも10%割引 ※申込の際には「セット申込」と明記が必要
6	『ヨガ(中)』 & 『ヒコアイス(中)』	春 夏 秋 冬	同時受講で2教室とも10%割引 ※申込の際には「セット申込」と明記が必要

※単価設定

- 200円→健康教室(65歳以上)
- 250円→健康教室(50歳以上)、キッズ系
- 300円→水泳
- 400円→フィットネス系(45~65分)
- 500円→小部屋系(定員20名)
- 600円→小部屋系、フィットネス系(90分)
- 1,000円→ベビーダンス
- 1,200円→テニス(ナイター)

※各種割引

- シニア割引→2020年度中に65歳になる人は10%オフ  
(※1回参加者は対象外)
  - セット割引→対象教室を同時に受講の場合、両教室10%オフ
  - 障がい者手帳を発行されている本人が受講の場合50%オフ
- 【シニア割引はその他の割引とは併用可】  
【5歳以内の割引は、その他の割引とは併用できない】

※ 新規  
※ 一部変更

No.	種別	教室名	参加人数 ※1 (※2)	日程														回数	曜日	時間	講師	対象	定員	費用		65歳以上 割引	内容	申込 方法	注意 事項
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭							参加料	入場料				
1	1	みんなの水泳(月) はじめて クロール・背泳ぎ	★★★ (※2)	開 4/13	開 4/20	開 4/27	開 5/4	開 5/11	開 5/18	開 5/25	開 6/1	開 6/15	開 6/22	開 6/29	7/6	全10回	月	10:30 11:30	新清水体育会 レディース部	泳げない15歳以上の 方(中学生は除く)	15名	6,000円	0円	0	水着からはじめ、20-4、背泳ぎで25m泳泳を目指します。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選		
2	1	しっかり クロール・背泳ぎ	★★★ (※2)	開 4/13	開 4/20	開 4/27	開 5/4	開 5/11	開 5/18	開 5/25	開 6/1	開 6/15	開 6/22	開 6/29	7/6	全10回	月	10:30 11:30	新清水体育会 レディース部	20-4、背泳ぎで25m泳泳を目指す15歳以上の方(中学生は除く)	15名	6,000円	0円	0	20-4を習得し、20-4、背泳ぎで50m泳泳を目指します。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選		
3	1	はじめて 平泳ぎ・バタフライ	★★★ (※2)	開 4/13	開 4/20	開 4/27	開 5/4	開 5/11	開 5/18	開 5/25	開 6/1	開 6/15	開 6/22	開 6/29	7/6	全10回	月	10:30 11:30	新清水体育会 レディース部	20-4、背泳ぎで50m泳泳を目指す15歳以上の方(中学生は除く)	15名	6,000円	0円	0	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m泳泳を目指します。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選		
4	1	しっかり 平泳ぎ・バタフライ	★★★ (※2)	開 4/13	開 4/20	開 4/27	開 5/4	開 5/11	開 5/18	開 5/25	開 6/1	開 6/15	開 6/22	開 6/29	7/6	全10回	月	10:30 11:30	新清水体育会 レディース部	20-4、背泳ぎで50m泳泳を目指す15歳以上の方(中学生は除く)	15名	6,000円	0円	0	泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの泳泳を目指します。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選		
5	13	アクアエクササイズ (水)	★★★★ (※2)	開 4/13	開 4/20	開 4/27	開 5/4	開 5/11	開 5/18	開 5/25	開 6/1	開 6/15	開 6/22	開 6/29	7/6	全10回	月	19:30 20:15	高橋 由起	15歳以上(中学生を除く)	20名	3,000円	500円(1回) or 200円(1回)	0	水中で行うエアロビクスダンスです。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選		
6	16	みんなの水泳(水) はじめて クロール・背泳ぎ	★★★ (※2)	開 4/13	開 4/13	開 4/27	開 5/4	開 5/11	開 5/18	開 5/25	開 6/1	開 6/15	開 6/22	開 6/29	7/6	全10回	水	10:30 11:30	新清水体育会 レディース部	泳げない15歳以上の 方(中学生は除く)	15名	6,000円	0円	0	水着からはじめ、20-4、背泳ぎで25m泳泳を目指します。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選		
7	16	しっかり クロール・背泳ぎ	★★★ (※2)	開 4/13	開 4/13	開 4/27	開 5/4	開 5/11	開 5/18	開 5/25	開 6/1	開 6/15	開 6/22	開 6/29	7/6	全10回	水	10:30 11:30	新清水体育会 レディース部	20-4、背泳ぎで25m泳泳を目指す15歳以上の方(中学生は除く)	15名	6,000円	0円	0	20-4を習得し、20-4、背泳ぎで50m泳泳を目指します。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選		
8	16	平泳ぎ・バタフライ	★★★ (※2)	開 4/13	開 4/13	開 4/27	開 5/4	開 5/11	開 5/18	開 5/25	開 6/1	開 6/15	開 6/22	開 6/29	7/6	全10回	水	10:30 11:30	新清水体育会 レディース部	20-4、背泳ぎで50m泳泳を目指す15歳以上の方(中学生は除く)	15名	6,000円	0円	0	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m泳泳を目指します。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選		
9	16	らくらくアクア フィットネス	★★★ (※2)	開 4/13	開 4/13	開 4/27	開 5/4	開 5/11	開 5/18	開 5/25	開 6/1	開 6/15	開 6/22	開 6/29	7/6	全10回	水	14:30 15:15	高橋 由起	15歳以上(中学生を除く)	20名	3,000円	500円(1回) or 200円(1回)	0	水中で行うウォーキングとエアロビクスダンスです。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選		
10	16	ナイト水泳(水) はじめて クロール・背泳ぎ 平泳ぎコース	★★★ (※2)	開 4/13	開 4/13	開 4/27	開 5/4	開 5/11	開 5/18	開 5/25	開 6/1	開 6/15	開 6/22	開 6/29	7/6	全10回	水	19:30 20:30	高橋 由起	泳げない15歳以上の 方(中学生は除く)	15名	3,000円	500円(1回) or 200円(1回)	0	水着からはじめ、20-4、背泳ぎでの25m泳泳と、平泳ぎのフォーム指導を行います。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選		
11	16	シニア水泳 はじめて クロール・背泳ぎ コース	★★★ (※2)	開 4/13	開 4/13	開 4/27	開 5/4	開 5/11	開 5/18	開 5/25	開 6/1	開 6/15	開 6/22	開 6/29	7/6	全10回	水	14:30 15:30	新清水体育会 レディース部	泳げない50歳以上の 方	15名	3,000円	500円(1回) or 200円(1回)	0	水着からはじめ、20-4、背泳ぎで25m泳泳を目指します。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選		
12	16	プール水泳	★★★ (※2)	開 4/13	開 4/13	開 4/27	開 5/4	開 5/11	開 5/18	開 5/25	開 6/1	開 6/15	開 6/22	開 6/29	7/6	全10回	金	10:30 11:30	スタッフ	15歳以上(中学生を除く)	50名	5,000円	0円	0	水中での水泳、肘カッター、水泳帽などで競泳の指導を行います。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選		
13	16	ナイト水泳(金) ○○コース	★★★ (※2)	開 4/13	開 4/13	開 4/27	開 5/4	開 5/11	開 5/18	開 5/25	開 6/1	開 6/15	開 6/22	開 6/29	7/6	全10回	金	19:45 20:45	高橋 由起	20-4で25m泳泳を目指す15歳以上の方(中学生は除く)	15名	3,000円	500円(1回) or 200円(1回)	0	(対象の泳法で)25m泳泳を目指します。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選		
14	40	期間おびっこ水泳 1・2年生コース	★★ (※2)	開 5/8	開 5/13	開 5/15	開 5/20	開 5/22	開 5/27	開 5/29	6/3	全7回	水・金	17:20 18:20	スタッフ	泳げない小学生 1・2年生	15名	1,400円	200円(1回)	-	水着からはじめ、クロールで25m泳泳を目指します。そのほか泳法指導も実施します。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選						
15	40	期間おびっこ水泳 3・4年生コース	★★ (※2)	開 5/11	開 5/14	開 5/18	開 5/21	開 5/25	開 5/28	6/1	全6回	月	17:20 18:20	スタッフ	泳げない小学生 3・4年生	15名	1,200円	200円(1回)	-	水着からはじめ、クロールで25m泳泳を目指します。そのほか泳法指導も実施します。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選							
16	40	期間おびっこ水泳 5・6年生コース	★★ (※2)	開 6/10	開 6/11	開 6/12	開 6/15	開 6/17	開 6/18	6/19	全6回	月	17:20 18:20	スタッフ	泳げない小学生 5・6年生	15名	1,200円	200円(1回)	-	水着からはじめ、クロールで25m泳泳を目指します。そのほか泳法指導も実施します。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選							
17	43	おしえて水泳	★★ (※2)	開 7/7	開 7/7	開 7/7	全3回	水	13:30 14:00	ボランティア 指導員	個人利用	なし	なし	500円(1回) or 200円(1回)	-	-	-	-	ボランティアスタッフが優しく丁寧に泳法のコツをワンポイントアドバイスいたします。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選								
18	44	親子水泳	★★ (※2)	開 5/14	開 6/15	開 7/20	全3回	月	14:30 15:30	スタッフ	親子と参加費	20名	なし	500円(1回) or 200円(1回) ※保護者のみ	-	-	-	-	浮き輪を使用し、親子で泳ぐ機会、楽しく遊びます。	プール(全館)	定員を超過した場合は 抽選								

No.	イベント名	日程	回数	曜日	時間	講師	対象	定員	費用		内容	申込 方法	注意 事項
1	アクアフェスティバル ～夏休み水泳大会～ わくわくプール祭り 【イベント会場】	7/12	全1回	日	アクア 9:10 9:30 ※抽選 参加費無料	外部講師 と スタッフ	アクア:9歳以上 水泳:1歳以上 ※抽選参加	アクア 50名 他、当日要員	なし	アクア不参加 500円(1回) or 200円(1回)	-7/17(水) 職員研修会 -7/18(木) 水泳大会 -7/19(金) 水泳大会(午別) -水泳大会抽選(午別)抽選発表 -7/21(日)水泳大会(午別)の予定 (※内容は変更する場合があります)	来場	先着順 抽選 抽選
2	第2回 アクアアロシ大会 【再開催】	6-20	全1回	土	9:00- 12:00	スタッフ	中学生の部 高校生以上の部	18チーム	600円 (1人)	0円	リレー形式でスイム400メートル(屋内プール)、ランニング3,000メートル(多目的広場)の合計タイムで順位を競います。	来場	先着順 抽選 抽選

※ 一部変更

更新履歴(2020年度 白根総合公園屋内プール スポーツ教室開催計画一頁)

更新内容	更新日	更新者
1. ナイト水泳(金) 開催延長 19:30-20:30 → 19:45-20:45 並びに 抽選方法: 抽選会場	2020.2.2	山中
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

※申請規定

- 1 200円～おびっこ水泳
- 2 300円～(入場料あり)
- 3 500円～プール大会費(入場料なし)
- 4 600円～(入場料なし)

※各課別

- 1 シニア部(2020年度中に65歳になる人は10%オフ(1回参加は対象外))
- 2 障がい者手帳を所持されている本人が受講の場合50%オフ

【※障がい者割引は、その他の割引とは併用できません】

体育館教室

Table with columns: No., 種別, 教室名, 期, 日程 (①-⑫), 曜日, 時間, 講師, 回数, 対象, 定員, 参加料, 参加料(1回券), 入場料(1回) ※毎回必要, 内容, 申込方法, 決定方法. Rows include activities like 卓球初心者, 卓球中級者, いきいき健康, やさしい健康, ハレトシ, ピラティス, ルーシーダットン, フラダンス.

プール教室

※味方小学校夏休み: 7月29日(水)~8月25日(水)

Table with columns: No., 種別, 教室名, 期, 日程 (①-⑫), 曜日, 時間, 講師, 回数, 対象, 定員, 参加料, 参加料(1回券), 入場料(1回) ※毎回必要, 内容, 申込方法, 決定方法. Rows include activities like プールde健康, アクアエクササイズ, 短期びっこ水泳 (小学1-2年生コース), 短期びっこ水泳 (小学3-4年生コース), 短期びっこ水泳 (小学5-6年生コース).

イベント

Table with columns: No., 種別, イベント名, 日程, 曜日, 時間, 講師, 回数, 対象, 定員, 参加料, 参加料(1回券), 入場料(1回) ※毎回必要, 内容, 申込方法, 決定方法. Rows include 水辺の安全教室 着衣泳 and 新潟県B&Gスポーツ交流会(水泳の部).