

教室名	期	期間	曜日	時間	回	対象	定員	費用	内容	参加者数	見込参加者数	
はじめよう！太極拳(水)	新	4月20日～10月12日	水	10:30～12:00	各20回	15歳以上 (中学生除く)	各120名	参加料 3,000円 入場料(1回)1,500円	本館での基本技術の習得を目指します。	133	1824	
		10月19日～3月14日								113	1482	
はじめよう！太極拳(金)	新	4月22日～9月30日	金	10:30～12:00	各20回	15歳以上 (中学生除く)	各120名	参加料 2,000円 入場料(1回)1,000円	本館での基本技術の習得を目指します。	109	1432	
		10月14日～3月9日								102	1346	
二十四式太極拳 (観望編)	秋	10月27日～2月23日	木	10:30～12:00	12回	15歳以上の観望者 (中学生除く)	120名	参加料 1,800円 入場料(1回)250円	基本技術の復習を行いさらなる習熟を目指します。	32	287	
		春								4月18日～7月11日	59	340
ルーシーダットン (タイ武芸)	新	4月25日～12月12日	月	13:30～14:30	11回	15歳以上 (中学生除く)	50名	参加料 2,500円 入場料(1回)250円	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得します。	50	391	
		秋								9月25日～12月12日	57	383
		冬								1月16日～3月12日	9	75
火曜ピラティス(昼)	秋	4月19日～7月12日	火	13:30～14:30	14回	15歳以上 (中学生除く)	12名	参加料 5,000円 入場料込み	身体のある、姿勢を徹底的に整え、インナーマッスルを鍛えピラティスの基本技術を習得します。	11	122	
		秋								9月13日～12月13日	14	108
		冬								1月10日～3月13日	9	76
		春								4月21日～7月7日	11	76
木曜ピラティス(昼)	秋	9月8日～12月22日	木	13:30～14:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	12名	参加料 5,500円 入場料込み	身体のある、姿勢を徹底的に整え、インナーマッスルを鍛えピラティスの基本技術を習得します。	5	37	
		冬								1月19日～3月15日	8	43
		春								4月18日～7月11日	14	114
ピラティス(夜)	秋	9月26日～12月12日	月	18:30～20:50	11回	15歳以上 (中学生除く)	12名	参加料 5,000円 入場料込み	身体のある、姿勢を徹底的に整え、インナーマッスルを鍛えピラティスの基本技術を習得します。	15	117	
		冬								1月16日～3月12日	12	71
		春								5月19日～7月7日	7	159
シニアのための ヒップホップ	新	5月19日～7月7日	木	10:00～11:00	7回	50歳以上	各40名	参加料 1,400円 入場料(1回)250円	ヒップホップダンスのリズムに合わせて楽しく有酸素運動をおこない、健康の維持・増進を図ります。	22	159	
		秋								9月8日～12月22日	23	144
		冬								1月19日～3月15日	24	122
ZUMBA(ズンバ)	新	5月19日～6月30日	木	11:30～12:30	6回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 3,500円 入場料(1回)250円	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。ダイエット効果やエクササイズがナイター・フルトレーニング形式で、心肺機能向上や脂肪燃焼を図ります。	52	239	
		秋								9月8日～12月22日	55	329
		冬								1月19日～3月15日	55	212
		春								5月19日～7月21日	54	237
ボディコンバットテック&ショート	秋	9月22日～12月15日	木	18:10～20:00	8回	15歳以上 (中学生除く)	各30名	参加料 2,000円 1回参加料500円 入場料(1回)250円	あらゆる格闘技の動きをエネルギー音楽に合わせて動き、ストレス発散、脂肪燃焼、心肺機能の向上を期待します。	34	180	
		冬								1月19日～3月15日	30	166
		春								5月19日～7月21日	18	18
体験ボディコンバット	新	7月7日	木	19:10～20:50	各1回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 なし	あらゆる格闘技の動きをエネルギー音楽に合わせて動き、ストレス発散、脂肪燃焼、心肺機能の向上を期待します。	11	11	
		7月21日								10	10	
エアロビクス(午前)	春	4月26日～7月12日	火	10:00～11:30	13回	15歳以上 (中学生除く)	各150名	参加料 1,800円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	音楽に合わせて、楽しいエアロビクスダンスで、運動不足の解消とストレスを軽減します。	79	500	
		秋								9月20日～12月13日	84	662
		冬								1月10日～3月13日	54	429
エアロビクス(夜)	春	5月11日～7月13日	水	19:00～20:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	各150名	参加料 2,000円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	音楽に合わせて、楽しいエアロビクスダンスで、運動不足の解消とストレスを軽減します。	84	451	
		秋								9月21日～12月14日	37	286
		冬								1月11日～3月14日	32	207
とやの エクササイズ	新	4月25日～7月11日	月	13:30～14:50	11回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 450円 入場料(1回)250円	体力アップに効果のある、様々なトレーニングでしっかりと身体を鍛えます。	46	354	
		秋								9月12日～12月12日	33	239
		冬								1月16日～3月12日	36	219
いきいき健康50	春	4月22日～7月15日	金	13:30～14:50	9回	50歳以上	各50名	参加料 450円 入場料(1回)250円	肩こりトレーニングやストレッチなど、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。	84	507	
		秋								9月16日～12月16日	54	458
		冬								1月27日～3月23日	84	350
やさしい健康65	春	5月19日～7月7日	木	13:30～14:30	7回	65歳以上	各50名	参加料 なし 入場料(1回)250円	高齢者向けのやさしい運動で楽しく、わかりやすく健康づくりを行います。	41	216	
		秋								9月8日～12月15日	45	284
		冬								1月19日～3月15日	40	218
健康倶楽部 (午前コース) (午後コース)	春	5月6日～7月22日	金	午前コース 10:30～12:30 午後コース 13:30～15:30	各12回	40～74歳の メタリックシンドローム及び生活習慣病予防・改善者 定員	各4名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円	医療機関のバックアップを受けた、高度な健康運動指導を提供し、3ヶ月間で生活習慣病の予防と改善を目指す。	8	85	
		秋								9月30日～12月16日	10	89
みんなでヒップホップ	春	5月19日～7月21日	木	17:00～18:00	7回	小学生以上	各30名	参加料 1,500円 入場料(1回)大人250円小人100円	リズムに合わせて楽しく体を動かす、運動不足の解消とダンスの面白さを伝えます。初めての小学生はもちろん、親子で楽しみたいという方にお勧めです。	22	141	
		秋								9月22日～12月22日	29	223
		冬								1月19日～3月15日	23	119
親子の遊び広場	新	(1月11日(金) 2月10日(金))	金	10:00～11:50	各月1回	幼児と保護者	なし	参加料 無料 大人のみ 入場料(1回)250円	親子で楽しく元気いっぱい遊びながら運動を体験したり遊具で遊ぶことができます。	736	736	
		(12月9日(金) 3月9日(金))										
		(1月13日(土) 2月7日(土))										
		(1月13日(土) 2月7日(土))										
産後ママのための シェイプアップ教室	新	4.5月コース 4月16日、25日、5月9日	月	10:30～11:30	各月3回	1歳未満の子を持つ産後ママ	50名	参加料 1,200円 (入場料込み)	産後の体を引き締めるエクササイズを行います。	392	946	
		5月コース 5月16日、23日、29日										
		6月コース 6月6日、13日、20日										
		7.8月コース 6月27日、7月4日、11日										
		10月コース 10月17日、24日、31日										
		11月コース 11月7日、14日、21日										
12月コース 12月5日、12日、19日												
あなたのための トレーニングメニュー をつくりましょう！	新	通年 (月か土のどちらか週1回)	月	13:00～17:00	15歳以上 (中学生除く)	マンツーマン指導	50名	参加料 無料 入場料(1回)250円	体力テストを実施し、それに基いた心身の両方のメニュー提供を行います。	97	97	
		小計								3911	18571	

教室名	期	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者(人)	見込参加者(人)	
女性のための水泳	はじめてコース	春	4月12日～7月15日	火・金	11:20	15歳以上の女性(中学生を除く)	各20名	参加料 3,500円 入場料(1回)500円	クロールと背泳ぎで25m完泳を目指す。	中止	中止	
		秋	9月18日～12月13日		5			22回		12	140	
		冬	1月8日～3月13日		12:20			20回		8	117	
	平泳ぎコース	春	4月12日～7月15日		10:15	15歳以上のクロールと背泳ぎが泳げる女性(中学生を除く)	各40名	参加料 3,200円 入場料(1回)500円	クロールと背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎの完成を目指す。	中止	中止	
		秋	9月18日～12月13日		5			22回		22	365	
		冬	1月8日～3月13日		11:15			20回		25	247	
	バタフライコース	春	4月12日～7月15日		10:15	15歳以上のクロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる女性(中学生を除く)	各60名	参加料 3,300円 入場料(1回)500円	バタフライの完成を目指す。	中止	中止	
		秋	9月18日～12月13日		5			22回		28	484	
		冬	1月8日～3月13日		11:15			20回		24	379	
	たくさん泳ぎたいコース	春	4月12日～7月15日		11:20	4泳法が泳げる15歳以上の女性(中学生を除く)	各60名	参加料 3,200円 入場料(1回)500円	100m個人メドレーの完成を目指す。	中止	中止	
		秋	9月18日～12月13日		5			22回		43	705	
		冬	1月8日～3月13日		12:20			20回		34	514	
女性のためのなごやか水泳	春	4月14日～7月14日	木	10:15	12回	クロール、背泳ぎが泳げる15歳以上の女性(中学生を除く)	各60名	参加料 1,800円 入場料(1回)500円	健康の維持増進やゆったり水泳を楽しみたい女性向けのプログラムです。 ①平泳ぎの導入 ②楽に長い距離を泳ぐ	中止	中止	
	秋	9月15日～12月15日		11:15				10回		14	120	
	冬	1月12日～3月15日		11:15				10回		14	85	
みんなで泳ごう1000M	春	4月14日～7月14日	木	10:15	12回	4泳法が泳げる方(連続200M以上泳げる15歳以上の方(中学生を除く))	各20名	参加料 1,800円 入場料(1回)500円	4泳法が泳げる方のレベルアッププログラムです。スイムだけでなく、キックやブルなどの部分練習も組み交ぜながら泳力アップを目指し、1時間で1,000M泳ぎます。	中止	中止	
	秋	9月15日～12月15日		11:15				10回		5	48	
	冬	1月12日～3月15日		11:15				10回		10	83	
幼児体操 木曜日コース	春	4月14日～7月14日	木	9:45	12回	1歳以上～未就学児	各12名	参加料 8,000円	お友達と手遊びをしたり、音楽に合わせて体を動かしたりして、元気に遊ぶ。	中止	中止	
	秋	9月15日～12月15日		5				10回		2	15	
	冬	1月12日～3月15日		11:30				10回		4	15	
みんなの水泳	クロール背泳ぎコース	春	4月14日～7月14日	木	11:20	クロール25m以上泳げる方(中学生を除く)	各40名	参加料 1,800円 入場料(1回)500円	クロールを長く泳ぎたい方と背泳ぎに挑戦したい方向けのプログラムです。 ①クロールで50m完泳 ②背泳ぎで25m完泳 ③楽しくクロール、背泳ぎを泳ぐ	中止	中止	
		秋	9月15日～12月15日					9		75		
		冬	1月12日～3月15日					10		40		
	平泳ぎバタフライコース	春	4月13日～7月20日		水	12:20	クロール・背泳ぎが泳げる方(中学生を除く)	各40名	参加料 1,800円 入場料(1回)500円	クロール・背泳ぎをマスターした方が平泳ぎとバタフライに挑戦するプログラムです。 ①平泳ぎの導入 ②バタフライの導入	中止	中止
		秋	9月14日～12月14日						31		301	
		冬	1月11日～3月14日						10		31	242
シニアのための水泳(はじめてコース)	春	4月14日～6月23日	木	14:00	各10回	50歳以上の泳げない方	各40名	参加料 500円 入場料(1回)500円	肩、膝、腰に不安がある方でも安心。健康でいきいきと過ごすために運動を始めたシニアの皆さんに向けたプログラムです。ゆっくりクロール25m完泳を目指すしながら運動を継続していきます。	中止	中止	
	秋	9月15日～11月24日		12				83				
	冬	1月12日～3月15日		15:00				10		83		
シニアのための水泳(50Mコース)	春	4月14日～6月23日	火	14:00	5	50歳以上でクロール25M泳げる方	20名	参加料 500円 入場料(1回)500円	シニアのための水泳で物足りない方、水泳を通してさらに元気に過ごしたい方向けに少しレベルアップしたプログラムです。ターンを習得してクロール50mを目指します。	中止	中止	
	秋	9月15日～11月24日		15:00				5		10回	8	62
ナイト水泳(金)	クロール背泳ぎコース	春	4月8日～7月1日	金	18:30	15歳以上のクロールが泳げる方(中学生を除く)	各20名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	クロールで50m完泳と背泳ぎ25m完泳を目指す。	中止	中止	
		秋	9月18日～12月9日					11		95		
		冬	1月13日～3月18日					18:30		10回	4	27
	平泳ぎコース	春	4月8日～7月1日		18:35	15歳以上のクロール・背泳ぎが泳げる方(中学生を除く)	各20名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	クロールで50M完泳と背泳ぎで25m完泳を目指す。	中止	中止	
		秋	9月18日～12月9日					13		101		
		冬	1月13日～3月18日					20:35		10回	8	52
ナイト水泳(土)	バタフライコース	春	4月9日～6月25日	土	18:30	15歳以上のクロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる方(中学生を除く)	各20名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	バタフライで25m完泳を目指す ・4泳法を楽しく泳ぐ	中止	中止	
		秋	9月17日～12月3日					18		154		
		冬	1月7日～3月24日					18:30		10回	14	85
	はじめてコース	春	4月9日～6月25日		19:35	15歳以上の泳げない方(中学生を除く)	20名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	バタフライで25m完泳を目指す ・4泳法を楽しく泳ぐ	中止	中止	
		秋	9月17日～12月3日					15		118		
		冬	1月7日～3月24日					20:35		10回	10	84
女性水泳指導員養成コース	春	4月12日～7月12日	火	14:00	5	100m個人メドレーが泳げる20歳以上の方	10名	参加料無料 入場料無料 資格取得料別途	指導者の資格をとるための知識と泳力を身につける。	中止	中止	
	秋	9月13日～11月29日		15:00				5		各10回	15歳以上の4泳法が泳げる方(中学生を除く)	各20名
マスターズコース	春	4月12日～7月12日	火	14:00	5	15歳以上の4泳法が泳げる方(中学生を除く)	各20名	参加料 1,000円 入場料(1回)500円	4泳法が泳げる方を対象にした泳ぎごみ教室です。泳力の向上を目指す。	中止	中止	
	秋	9月13日～11月29日		15:00				5		各10回	15	102
夏休みちびっこ水泳	夏休み	7月28日～8月3日	日曜を除く	8:30	5	泳げない小学生(1年～6年)	200名	参加料500円 入場料(1回)200円	クロール25m完泳を目指す。	193	1,392	
	9:30	8		6回								
アクアエクササイズ(午前)	春	4月13日～7月20日	水	10:15	12回	15歳以上の方(中学生を除く)	各60名	参加料 2,400円 入場料(1回)500円	朝から気持ちよく身体を動かしたい方はこの教室。日頃の運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく(脂肪燃焼も期待できる)エクササイズです。 ※新規参加者とペアで参加すると参加料がお二人とも1,000円です。 ※新規参加者は参加料が1,000円	中止	中止	
	秋	9月14日～12月14日		12回				48		409		
	冬	1月11日～3月14日		11:00				10回		32	221	

教室名	期	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者(人)	延べ参加者(人)
幼児体操 水陸日コース	春	4月13日～7月20日	水	9:45	12回	1歳以上～未就学児	各12名	参加料 8,000円	お友達と手遊びをしたり、音楽に合わせて体を動かし たりして、元気に遊ぶ。	中止	中止
	秋	9月14日～12月14日		?				7		63	
	冬	1月11日～3月14日		11:30				10回		参加料 5,000円	4
アクアエクササイズ(夜)	春	4月14日～8月23日	木	19:45	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各80名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	水中でリズムに合わせて身体を動かすプログラムで す。学校帰りや仕事帰りに参加できます。1日の疲れ はこのプログラムですっきり解消しちゃいましょう。 ※新規参加者とペアで参加すると参加料が お二人とも1,000円です。 ※新規参加者は参加料が1,000円	中止	中止
	夏	7月7日～8月25日		8回	224			224			
	秋	10月15日～12月8日		12回	48			508			
	冬	1月12日～3月15日		20:30	10回			32		214	
プールde健康	春	4月13日～6月29日	水	14:00	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各50名	参加料 500円 入場料(1回)500円	腰や膝、肩に不安がある方でも参加できるプログラム です。水の持つ4大特性「浮力・抵抗・水温・水圧」を活 かした安全で効果的なウォーキングを行います。ま た、ビート板・ヌードル・ダンベルなどを使って楽しくト レーニングを行い、生活習慣病などの疾病予防や改 善、体力と健康の維持増進を目指します。	中止	中止
	春	4月15日～6月24日	金							43	272
	秋	9月21日～11月30日	水							27	160
	秋	9月30日～12月9日	金							31	218
	冬	1月11日～3月14日	水							25	152
冬	1月13日～3月16日	金	15:00								
親子でちやぶ	5月～10月	5月～10月(6月は除く) 月1回～2回		10:00	4回	幼児と保護者	先着 50組	保護者のみ 入場料1回500円	アームブイなどの浮き具を使用し、親子で触れ合い楽 しく遊び、運動不足・ストレスを解消する。	178	178
体験スクーバダイビング	年3回	4月、5月、6月、9月、10月		13:30	1回	中学生以上の25M泳げる方 ※中学生は保護者と申請が 条件	各20名	参加料 2,500円 入場料(1回)500円	深い水深で耳抜きなどの基礎を学び、水深を深くして 水中を放浪する。	31	31
わいわいちびっこ水泳	春	4月13日～6月29日	水	16:45	各10回	小学校1・2年生の泳げない方	各40名	参加料 無料 入場料(1回)200円	プールで楽しく遊び、水なれを重点にバタ足までがん ばる。	中止	中止
	秋	9月14日～11月16日		?						39	342
	冬	1月11日～3月14日		17:30						15	119

平成23年度 中央区体育施設 スポーツ教室実施報告

新潟市体育館

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延べ参加者数
いきいき健康50	春	3月14日～6月30日									
	秋	10月20日～12月8日	木	13:30～15:00	6	50歳以上	なし	参加料2,000円 秋:1,000円	老化防止と健康の維持増進を目的とした運動。(1)ウォーキング(2)レクリエーション他	49	220
	冬	1月12日～3月15日			10					37	265
らくらくエアロビクス	春	3月7日～6月30日									
	秋	9月7日～11月30日	水	10:00～11:30	5	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料3,000円 秋:1,500円	初心者向けエアロビクス	64	255
	冬	1月11日～3月14日			10					54	406
転ばぬ先の体力作り(転倒予防)	春	3月7日～6月30日									
	秋	10月19日～12月14日	水	14:00～15:00	7	60歳以上	なし	参加料2,000円 秋:1,000円	転倒防止を目的とした基礎体力作り。(1)ウォーキング(2)簡単な筋力トレーニング他	57	318
	冬	1月11日～3月14日			10			参加料1,500円		45	186
U-8フットサル (外部講師が指導)	春	3月14日～6月30日									
	秋	9月14日～11月30日	水	17:00～18:30	5	小学1～3年	50名	参加料3,500円 秋:1,750円	初心者向けフットサル	31	137
	冬	1月11日～3月14日			10					13	102

1889

平成23年度 中央区体育施設 スポーツ教室実施報告

新潟市トレーニングセンター

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延べ参加者数
コンピュータ体力診断	通年	毎週火(4、9、1月除く)		13:30～	週2回	小学生以上(中学生以下は保護者の付添い必要)	1回の診断につき5名程度(団体は別途調整)	体力測定+健康生活アドバイスコース(1回 500円)	体力測定による身体的作業能力、関節による栄養・生活状況の診断結果に基づいて健康と運動についてアドバイスをを行う。	16	16
		毎週木(4、9、1月除く)		18:30～				体力測定のみコース(1回 300円)			

38

平成23年度 中央区体育施設 スポーツ教室実施報告

トレーニングセンター他3施設

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延べ参加者数	
スポーツメディカルカウンセリング	春	東総合 9月6日	火	19:00～	各1回	小学生以上(中学生以下は保護者の付添い必要)	20名	無料	スポーツによる怪我や痛み等の悩みへ専門の医師、理学療法士が問診、指導を行う。	16	16	
		島屋野 6月10日	金							10	10	
		西総合	火									
		トレセン 11月19日	土							13:30～	13	13

39

平成23年度 中央区体育施設 スポーツ教室実施報告

陸上競技場

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延べ参加者数
めざせ！新潟マラソンのしく汗走！！ ナイタージョギング	春	3月16日～6月12日	月	19:00	各5回	15歳以上の方(中学生を除く)	100名	参加料1,500円	新潟シティマラソン出場を目指し、ジョギングの基礎から応用、経路・レベルに応じて初級・中級・上級でクラス別にご指導いたします。		
	秋	9月1日～9月29日	木(水)	20:30				入場料(1回)200円		111	454
マラソンクリニック	秋	9月12日～10月3日	月	19:00～20:30	4回	15歳以上の方(中学生を除く)	30名	参加料4,450円 入場料(1回)200円	新潟シティマラソン完走を目指し、直前クリニックを行います。	28	97

551

春期:市体が避難所のため、中止。
秋期:市体が避難所のため、回数変更