

2019年度 秋期スポーツ教室一覧

※申込受付期間: 7/21(日)~8/23(金)

スイミング



教室名	期間	曜日	時間	回数	講師	対象	定員	費用	内容	
女性のための水泳	はじめてコース	10月1日 ~ 12月13日	火・金	11:20 ▼ 12:20	18回	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の女性 (中学生を除く)	10	参加料 5,400円 入場料(1回) 500円	クロールと背泳ぎで25m完泳を 目指します。
	平泳ぎコース			10:15 ▼ 11:15			クロールと背泳ぎが泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	30		平泳ぎで25m完泳を目指します。
	バタフライコース			10:15 ▼ 11:15			クロール・背泳ぎ・平泳ぎ が泳げる15歳以上の 女性(中学生を除く)	30		バタフライで25m完泳を目指します。
	たくさん泳ぎたいコース			11:20 ▼ 12:20			4泳法が泳げる15歳以上の 女性(中学生を除く)	45		100m個人メドレーの完成を 目指します。
マスターズコース	10月1日 ~ 12月10日	火	14:00 ▼ 15:00	8回	当館スタッフ	100m個人メドレーが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 2,400円 入場料(1回) 500円	スピード練習、スタート練習など様々な メニューで楽しく泳ぎこみます。	
みんなの水泳	平泳ぎコース	10月2日 ~ 12月4日	水	11:10 ▼ 12:10	10回	新潟水泳協会 レディース部	クロール・背泳ぎが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 3,000円 入場料(1回) 500円	平泳ぎで25m完泳を目指します。
	バタフライコース						クロール・背泳ぎ・平泳ぎ が泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	15		バタフライで25m完泳を目指します。
	4泳法コース						4泳法が泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	15		100m個人メドレーの完成を 目指します。
みんなで泳ごう 1,000m	10月3日 ~ 12月5日	木	10:50 ▼ 11:50	10回	新潟水泳協会 レディース部	泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 3,000円 入場料(1回) 500円	1時間で合計1,000m 泳ぎます。	
女性のための なごやか水泳						クロール、背泳ぎが 泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	15		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。	
みんなの水泳 クロール・背泳ぎ コース						クロールが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	15		クロールで50m完泳、 背泳ぎで25m完泳を 目指します。	
シニアのための はじめて水泳	10月3日 ~ 12月5日	木	14:00 ▼ 15:00	10回	松田 彰	泳げない50歳以上の方	15	参加料 3,000円 入場料(1回) 500円	ゆっくりクロール25m完泳を目指し ながら運動を継続していきます。	
ナイト水泳	バタフライコース	10月4日 ~ 12月13日	金	18:30 ▼ 19:30	10回	新潟水泳協会 レディース部	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ が泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 3,000円 入場料(1回) 500円	バタフライで25m完泳を目指します。
	4泳法コース			19:35 ▼ 20:35			4泳法が泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	15		100m個人メドレーの完成を 目指します。
	はじめてコース	10月5日 ~ 12月14日	土	17:30 ▼ 18:20	10回		泳げない15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 3,000円 入場料(1回) 500円	クロールで25m完泳を目指します。
	クロール 背泳ぎ コース			18:30 ▼ 19:30			クロールが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	15		クロールで50m完泳、 背泳ぎで25m完泳を目指します。
平泳ぎ コース	19:35 ▼ 20:35			クロール・背泳ぎが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)		15	平泳ぎで25m完泳を目指します。			
日本泳法	10月6日 ~ 12月15日	日	13:30 ▼ 14:30	8回	新潟水泳協会 日本泳法部	25m泳げる方 (小学校5年生以上の方)	20	参加料 2,400円 入場料(1回) 500円	日本独特の泳法である「日本泳法」 を学び、習得します。	
ちわびっわこい水泳	1・2年生 コース	10月2日 ~ 12月4日	水	16:40 ▼ 17:25	10回	新潟水泳協会 レディース部	泳げない 小学校1・2年生	40	参加料 3,000円 入場料(1回) 200円	水慣れ~バタ足習得を目指すクラスから クロール習得を目指すクラスまで レベル別に練習します。
	3年生 クロール コース	10月3日 ~ 12月5日	木	16:50 ▼ 17:50			泳げない小学校3年生	15		クロール25m完泳を目指します。
	4.5.6年生 クロール コース	10月4日 ~ 12月13日	金	16:50 ▼ 17:50			泳げない 小学校4・5・6年生	15		

アクアエクササイズ



教室名	期間	曜日	時間	回数	講師	対象	定員	料金	内容
アクアエクササイズ (午前)	10月2日 ～ 12月4日	水	10:15 ▼ 11:00	10回	佐久間 好美	15歳以上の方 (中学生を除く)	50	参加料 2,000円 入場料(1回)500円 1回参加あり 300円	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。
ウォーキング&アクア	10月2日 ～ 12月4日	水	14:00 ▼ 14:50	10回	中田 知樹	15歳以上の方 (中学生を除く)	50	参加料 2,000円 入場料(1回)500円 1回参加あり 300円	水の特性を活かした安全で効果的なウォーキングを行います。アクアエクササイズも取り入れ、楽しく運動します。
アクアエクササイズ30	10月3日 ～ 12月5日	木	10:10 ▼ 10:40	10回	桑野 恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	50	参加料 1,500円 入場料(1回)500円 1回参加あり 300円	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。
アクアエクササイズ (夜)	10月3日 ～ 12月5日	木	19:45 ▼ 20:30	10回	桑野 恵子	小学校5年生以上の方 (小・中学生は保護者と一緒の受講が必要)	50	参加料 2,000円 入場料(1回)500円 1回参加あり 300円	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。
プール de フィットネス	10月4日 ～ 12月13日	金	14:00 ▼ 14:50	10回	鍛間 愛美	15歳以上の方 (中学生を除く)	50	参加料 2,000円 入場料(1回)500円 1回参加あり 300円	水の特性を活かした安全で効果的なウォーキングを行います。用具を用いた水中運動も取り入れ、楽しく運動します。

スタジオオレックス



教室名	期間	曜日	時間	回数	担当者	対象	定員	料金	内容
Sintex “美容体操”	10月1日 ～ 12月10日	火	10:30 ▼ 11:30	8回	西田 美千代	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 4,000円 (入場料込み)	音楽に合わせて体幹をしっかりと使って身体を動かします。筋トレの要素も交えて全身を整える新しいエクササイズです。
やさしい健康	10月1日 ～ 12月10日	火	13:30 ▼ 14:30	8回	当館スタッフ	50歳以上の方	15	参加料 1,600円 (入場料込み)	高齢者向けにやさしい運動を行う健康教室です。
フラダンス	10月1日 ～ 12月10日	火	14:45 ▼ 15:45	8回	大平 紀子	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 4,000円 (入場料込み)	ハワイの曲に合わせて楽しみながら踊ります。
ボディメイク フィットネス	10月2日 ～ 12月4日	水	10:30 ▼ 11:30	10回	西田 美千代	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 5,000円 (入場料込み)	ストレッチ、有酸素運動で脂肪燃焼、正しい筋トレで筋肉をつけ代謝を上げ、身体をトータルで整えます。
肩甲骨ヨガ	10月2日 ～ 12月4日	水	13:30 ▼ 14:30	10回	権平 美咲	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 5,000円 (入場料込み)	肩甲骨を正しい位置に戻し、動きを滑らかにします。自律神経を整え、心身ともにリラックスできます。
ZUMBA	10月3日 ～ 12月19日	木	10:30 ▼ 11:15	10回	安藤 桃子	15歳以上の方 (中学生を除く)	10	参加料 5,000円 (入場料込み)	ラテンのリズムに合わせてダンスを行います。
ピラティス	10月3日 ～ 12月5日	木	11:30 ▼ 12:30	10回	古川 裕美	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 5,000円 (入場料込み)	身体の奥深くにある筋肉を動かします。
ルーシーダットン	10月3日 ～ 12月5日	木	13:45 ▼ 14:45	10回	金井 昌代	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 5,000円 (入場料込み)	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し、血行促進、筋肉のコリをほぐし、柔軟性を向上させます。
骨盤エクササイズ	10月4日 ～ 12月13日	金	10:00 ▼ 11:00	10回	壺内 梨絵	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 5,000円 (入場料込み)	骨盤がゆがみにくい身体づくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングを行います。
※産後ママヨガ①	10月4日 ～ 10月25日	金	11:15 ▼ 12:00	3回		1歳未満の子を持つ産後ママ	15	参加料 1,500円 (入場料込み)	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動はじめ、気分転換、友達作りにおすすめです。
※産後ママヨガ②	11月1日 ～ 11月15日					1歳未満の子を持つ産後ママ	15		
※産後ママヨガ③	11月22日 ～ 12月6日				1歳未満の子を持つ産後ママ	15			
ヨガ①	10月4日 ～ 12月13日	金	13:30 ▼ 14:30	10回	桑野 恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 5,000円 (入場料込み)	呼吸のリズムに合わせて様々なポーズをとります。
ヨガ②	14:45 ▼ 15:45		15歳以上の方 (中学生を除く)			15			

※お申込みに際し、窓口にてメンバーズカードの
事前登録(無料)をお願い致します。

当館窓口またはホームページ(にいがたスポーツナビ)またはメールにてお申込みください。

※お申込みに必要なメンバーズカード裏面の会員番号が必要です。
※メールの場合は下記の必要事項をご入力ください。

- ①会員番号 ②教室名(複数の場合全て) ③氏名(ふりがな)
④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦年齢(学生は学年) ⑧性別



【☎・✉】【ホームページURL】

【お問合せ】 西海岸公園市営プール 〒951-8134 新潟市中央区関屋1-93

☎025-267-6858 ✉nishipool@niigata-kaikou.jp にいがたスポーツナビ <https://niigata-kaikou.jp/>

※産後ママヨガは9/18(水)10時よりお電話での先着申込となります。

