

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2019年度 秋期 (9月~12月)

※このページの『別途入場料必要』と記載のある教室は、参加料の他に毎回入場料(大人250円 小人100円)が必要ですが

Table with columns for Course Name, Difficulty, Days, Time, Instructor, Target, Capacity, Fee, Age, Content, and Method. Includes various sports like Badminton, Aerobics, and Tai Chi.

セット割引対象 (1)-(5)

セット割引対象⑥

セット割引対象⑦⑧

セット割引対象⑨

セット割引対象⑩

【予約制】翌月分まで予約できます

# 鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2019年度 秋期 (9月~12月)

※このページの『別途入場料必要』と記載のある教室は、参加料の他に毎回入場料(大人500円 小人200円)が必要です

教室名	運動強度 ★×5(きつい) ★×1(やさしい)	日曜															曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	65歳以上割引	内容	申込方法			
		1(16)	2(17)	3(18)	4(19)	5(20)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
アクアエクササイズ	★★★★★(きつい)	9/9	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9								月	10:00 ▼ 10:50	飯間愛美	15歳以上の女性(中学生除く)	80名	6,000円	○ 5,400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。女性専用のプログラムですので、安心して参加できます。	※	
女性のための水泳(火)	はじめてクロールコース	★★(やさしい)																		火	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(中学生除く)	10名	7,200円	○ 6,480円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。	※
	クロール背泳ぎコース	★★★(ふつう)																				加e・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	30名	ターンを習得しクロールで25m以上、背泳ぎで25m泳泳を目指します。				
	平泳ぎコース	★★★(ふつう)	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3									加e・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	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。	
	バタフライコース	★★★★★(きつい)																					加e・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	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。	
4泳法コース	★★★★★(きつい)																						4泳法が泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	15名	4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。			
やさしいブルード健康	★★(やさしい)	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26								火	14:00 ▼ 14:50	スタッフ	高齢者	40名	500円 別途入場料必要	—	水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で水中運動をおこないます。	※	
ナイト水泳(火)	クロール背泳ぎコース	★★★(ふつう)	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3					火	19:00 ▼ 20:00	新潟水泳協会レディース部	加e・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	15名	3,600円 別途入場料必要	○ 3,240円	ターンを習得しクロールで25m以上、背泳ぎで25m泳泳を目指します。	※	
	バタフライコース	★★★★★(きつい)																					加e・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)			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。
アクアウォーキング&フィットネス	★★★(ふつう)	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27						水	10:00 ▼ 10:50	中田知樹	15歳以上(中学生除く)	60名	7,200円	○ 6,480円	水の特性を生かし、プールの全コースを使用した広いスペースで水中運動をおこないます。	※	
午後のお水泳	はじめてクロールコース	★★(やさしい)																		水	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会レディース部	泳げない15歳以上(中学生除く)	10名	3,600円 別途入場料必要	○ 3,240円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。	※
	しっかりクロールコース	★★★(ふつう)	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27									加e・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	15名			さらにきれいなフォームでクロール100m泳泳を目指します。	
	クロール背泳ぎコース	★★★(ふつう)																						加e・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)			15名	
ナイト水泳(水)	はじめてクロールコース	★★(やさしい)																		水	19:00 ▼ 20:00	新潟水泳協会レディース部	泳げない15歳以上(中学生除く)	10名	3,600円 別途入場料必要	○ 3,240円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。	※
	しっかりクロールコース	★★★(ふつう)	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27									加e・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	15名			さらにきれいなフォームでクロール100m泳泳を目指します。	
	平泳ぎコース	★★★(ふつう)																						加e・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)			15名	
女性のための水泳(金)	はじめてクロールコース	★★(やさしい)																		金	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(中学生除く)	10名	7,200円	○ 6,480円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。	※
	クロール背泳ぎコース	★★★(ふつう)																					加e・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	30名			ターンを習得しクロールで25m以上、背泳ぎで25m泳泳を目指します。	
	平泳ぎコース	★★★(ふつう)	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29									加e・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	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。	
	バタフライコース	★★★★★(きつい)																					加e・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	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。	
4泳法コース	★★★★★(きつい)																						4泳法が泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	15名	4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。			
おしえて水泳	★★(やさしい)																				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 別途入場料必要	—	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。	●

セット料金のご案内	セット教室	運動強度	参加料	シニア割引	内容
セット料金①	「ルーシーダットン(月)」 と 「やさしいピラティス(月)」	★×2(やさしい) ★×2(やさしい)	7,200円	6,400円	左記組み合わせのセット対象教室をお申し込みの上、同時支払いで参加料10%割引。同日連続参加できます。
セット料金②	「ルーシーダットン(月)」 と 「シニアエクササイズ」	★×2(やさしい) ★×2(やさしい)	6,300円	5,600円	
セット料金③	「リンパドレナージュ(月)」 と 「シニアエクササイズ」	★×2(やさしい) ★×2(やさしい)	7,200円	6,400円	
セット料金④	「ソフトエアロビクス」 と 「やさしいピラティス(月)」	★×3(ふつう) ★×2(やさしい)	6,840円	6,080円	
セット料金⑤	「ソフトエアロビクス」 と 「シニアエクササイズ」	★×3(ふつう) ★×2(やさしい)	5,940円	5,280円	
セット料金⑥	「シェイプアップエアロビクス」 と 「ボディコンバット 30」	★×4(ややきつい) ★×3.5(ややきつい)	8,640円	7,680円	
セット料金⑦	「バランスコーディネーション」 と 「バレットン(火)」	★×3(ふつう) ★×3(ふつう)	10,800円	9,600円	
セット料金⑧	「バレットン(火)」 と 「リンパドレナージュ(火)」	★×3(ふつう) ★×2(やさしい)	10,800円	9,600円	
セット料金⑨	「骨盤エクササイズ(昼)」 と 「ラテンダンスエクササイズ」	★×3(ふつう) ★×3(ふつう)	10,800円	9,600円	
セット料金⑩	「やさしい健康」 と 「シニアのためのリズムダンスエクササイズ」	★×2(やさしい) ★×2(やさしい)	4,140円	3,840円	

### シニア割引のご案内

対象教室の65歳以上の参加者は、参加料10%割引!!  
※1回参加は対象外となります  
※2019年度中に65歳を迎えられる方も対象となります

#### 【申込方法】

直接窓口、またはホームページ・メール。8月9日(金)までにお申込みください。  
定員を超えた場合は抽選。落選した場合は8月16日(金)までにハガキで連絡します。  
1回参加の方は事前の申込は必要ありません。開催日に直接ご連絡ください(1回参加のある教室のみ)

直接窓口または、電話でお申込みください。随時受け付けております。  
開催日に直接会場へお越しください。(事前の申込不要)  
後日、館内掲示・市報・ホームページ等でお知らせします

【最小開催人数が設定されている教室があります】  
対象教室…『女性のための水泳』、『午後のお水泳』、『ナイト水泳』の各曜日&各コース  
申込べ切の時点で最小開催人数(6名)に満たない場合は、開催中止の可能性がります

※お申込みに際し、メンバーズカードの事前登録(無料)をお願い致します。


#### 【注意事項】

- お申込みにメンバーズカード裏面の会員番号が必要で(申込方法が「※」「■」の教室)。
- メールの場合は下記の必要事項をご入力の上、お申し込みください。

①参加希望教室 ②会員番号 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤生年月日 ⑥性別

#### 【お申込み・お問合せ】

鳥屋野総合体育館  
☎025-241-4600 ✉toyano@niigata-kaikou.jp  
にいがたスポーツナビ https://niigata-kaikou.jp/



ホームページからも申込みできます!左のQRコードから「にいがたスポーツナビ」にアクセスしてください。