



秋期スポーツ教室



※全教室定員に達しますと、責任抽選となります。予めご了承ください。

※申込締切8/12(月)<落選者のみ8/19(月)までにハガキ到着>

※窓口、電話でも申込受付中！！

- ・65歳以上の方に10%割引のシルバー割引が適用されます。
- ・障がい者手帳をお持ちの方に50%割引が適用されます。
- ・教室を受講する際、教室カードが必要となります。(身分証をお持ちの上、受付窓口にて無料で登録できます。)

教室名	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用
みんなの水泳(月) はじめてクロール・背泳ぎコース	9/30～ 12/16	月	10:30～ 11:30	各コース 10回	泳げない 15歳以上の方 (中学生を除く)	各コース 15名	各コース 参加料6,000円 入場料込み
みんなの水泳(月) しっかりクロール・背泳ぎコース					クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)		
みんなの水泳(月) はじめて平泳ぎ・バタフライコース					クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上 (中学生を除く)		
みんなの水泳(月) しっかり平泳ぎ・バタフライコース					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 (中学生を除く)		
アクアエクササイズ(夜)	9/30～ 12/16	月	19:30～ 20:15	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	20名	参加料3,000円 別途、入場料が かかります
みんなの水泳(水) はじめてクロール・背泳ぎコース	9/18～ 11/27	水	10:30～ 11:30	各コース 10回	泳げない 15歳以上の方 (中学生を除く)	各コース 15名	各コース 参加料6,000円 入場料込み
みんなの水泳(水) しっかりクロール・背泳ぎコース					クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)		
みんなの水泳(水) 平泳ぎ・バタフライコース					クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)		

らくらくアクアフィットネス	9/11～ 10/30	水	14:30～ 15:15	7回	15歳以上の方 (中学生を除く)	20名	参加料 2,100円 別途、入場料が かかります
ナイト水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース	9/18～ 11/27	水	19:30～ 20:30	10回	泳げない 15歳以上の方 (中学生を除く)	15名	参加料 3,000円 別途、入場料が かかります
シニア水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース	9/19～ 11/21	木	14:30～ 15:30	10回	泳げない 50歳以上の方	15名	参加料 3,000円 別途、入場料が かかります
プール de 健康	9/20～ 11/22	金	10:30～ 11:30	10回	15歳以上の方 (中学生除く)	50名	参加料 5,000円 入場料込み
ナイト水泳 はじめて平泳ぎコース	9/20～ 11/22	金	19:30～ 20:30	10回	クロールで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	15名	参加料 3,000円 別途、入場料が かかります
アクアエクササイズ (午前)	10/5～ 11/30	土	9:20～ 10:10	8回	15歳以上の方 (中学生除く)	50名	参加料 4,800円 入場料込み



秋がやってきて、すごしやすく

なってきましたね♪

白根総合公園屋内プールで

体を沢山動かしましょう！

《確認事項》

教室カード登録済みの方

- ① 教室名 ② 氏名(ふりがな) ③ 会員番号

教室カード登録済みでない方

- ① 教室名 ② 氏名(ふりがな) ③ 年齢 ④ 生年月日 ⑤ 電話番号

※教室初日までに登録が必要です。

《申込方法》下記の方法で確認事項をお伝えください。

- ・白根総合公園屋内プール窓口 ・FAX (025-378-4655)
- ・電話 (025-378-4435) ・メール (shironepool@niigata-kaikou.jp)
- ・ホームページ「にいがたスポーツナビ」からの教室専用申込フォーム
(<http://niigata-kaikou.jp/>)

