

2020年度 秋期スポーツ教室一覧

スイミング



教室名	期間	曜日	時間	回数	講師	対象	定員	料金	シニア割引	内容	
女性のための水泳	平泳ぎコース	9月29日 ～ 12月8日	火	10:15 ▼ 11:15	9 回	佐々木 美樹				定員に達したため受付終了	
	バタフライコース			10:30 ▼ 11:30	9 回	遠藤 裕子				定員に達したため受付終了	
	800mコース	10月2日 ～ 11月27日	金	10:15 ▼ 11:15	9 回	永島 ひな子				定員に達したため受付終了	
	1000mコース			10:30 ▼ 11:30	9 回	遠藤 裕子	4泳法が泳げる15歳以上の女性(中学生を除く)	16	2,700円 入場料(1回)500円	○	1時間で合計1,000mを目指して泳ぎます。
マスターズコース	9月29日 ～ 12月1日	火	14:00 ▼ 15:00	8 回	当館スタッフ					定員に達したため受付終了	
みんなの水泳(水)	平泳ぎコース	9月30日 ～ 12月9日	水	11:10 ▼ 12:10	10 回	和田 由美子	クロール・背泳ぎが泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	16	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			11:25 ▼ 12:25	10 回	田中 由紀子					定員に達したため受付終了
	4泳法コース			11:40 ▼ 12:40	10 回	根本 千緒	4泳法が泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	16	3,000円 入場料(1回)500円	○	100m個人メドレーの完成を目指します。
みんなの水泳(木)	1000mコース	10月1日 ～ 12月3日	木	開催中止							
	やさしいクロールコース			開催中止							
	クロール・背泳ぎコース			11:20 ▼ 12:20	10 回	宮崎 めぐみ					定員に達したため受付終了
テクニカルコース	10月1日 ～ 12月3日	木	14:00 ▼ 15:00	10 回	当館スタッフ					定員に達したため受付終了	
シニアのためのはじめて水泳	10月1日 ～ 12月3日	木	14:00 ▼ 15:00	10 回	松田 彰	泳げない50歳以上の方	15	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。	
(金泳)	バタフライコース	10月2日 ～ 12月4日	金	18:30 ▼ 19:30	10 回	神林 法子	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)	8	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			19:40 ▼ 20:40	10 回	神林 法子				定員に達したため受付終了	
(土泳)	クロール・背泳ぎコース	10月3日 ～ 12月5日	土	18:30 ▼ 19:30	10 回	神林 法子	クロールが泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	8	3,000円 入場料(1回)500円	○	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			開催中止							
日本泳法	10月4日 ～ 12月6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)	15	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。	
ちわびいっわこい水泳	1・2年生コース	9月30日 ～ 12月9日	水	16:40 ▼ 17:25	10 回	田中 由紀子 小川 明子 佐藤 美保	泳げない小学校1・2年生	30	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1日 ～ 12月3日	木	16:50 ▼ 17:50	10 回	本間 真美				定員に達したため受付終了	
	4.5.6年生クロールコース	10月2日 ～ 12月4日	金	開催中止							

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	シニア割引	内容
アクアエクササイズ(午前)	9月30日 ～ 12月9日	水	10:15 ▼ 11:00	10 回	佐久間 好美					定員に達したため受付終了
ウォーキング&アクア	9月30日 ～ 12月9日	水	14:00 ▼ 14:50	10 回	楠見 優子					定員に達したため受付終了
アクアエクササイズ30	10月1日 ～ 12月3日	木	10:10 ▼ 10:40	10 回	桑野 恵子	15歳以上の方(中学生を除く)	30	1,500円 入場料(1回)500円 一回参加あり 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1日 ～ 12月3日	木	19:45 ▼ 20:30	10 回	米澤 彰康	小学校5年生以上の方(小・中学生は保護者と一緒に受講が必要)	30	2,000円 入場料(1回)500円 一回参加あり 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2日 ～ 12月4日	金	14:00 ▼ 14:50	10 回	鍛間 愛美	15歳以上の方(中学生を除く)	30	2,000円 入場料(1回)500円 一回参加あり 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。