

教室名	曜日	時間	日 程										受講料	1回体験料
			1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目		
女性のための水泳【平泳ぎ】	火曜	10:15~11:15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8		2,700円	
女性のための水泳【バタフライ】		10:30~11:30	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8			
マスターズコース		14:00~15:00	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1				
アクアエクササイズ（午前）	水曜	10:15~11:00	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	2,000円	300円
みんなの水泳【平泳ぎ】		11:10~12:10	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	3,000円	
みんなの水泳【バタフライ】		11:25~12:25	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9		
みんなの水泳【4泳法】		11:40~12:40	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9		
ウォーキング&アクア		14:00~14:50	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	2,000円	
わいわいちびっこ水泳 1・2年生		16:40~17:25	9/30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	3,000円	
アクアエクササイズ30	木曜	10:10~10:40	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	1,500円	300円
みんなの水泳【1,000m】		10:50~11:50	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	3,000円	
みんなの水泳【やさしいクロール】		11:05~12:05	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3		
みんなの水泳【クロール背泳ぎ】		11:20~12:20	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3		
テクニカルコース		14:00~15:00	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3		
シニアのためのはじめて水泳		14:00~15:00	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3		
わいわいちびっこ水泳 クロール3年生		16:50~17:50	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3		
アクアエクササイズ【夜】	19:45~20:30	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	2,000円	300円	
女性のための水泳【800m】	金曜	10:15~11:15	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27		2,700円	
女性のための水泳【1,000m】		10:30~11:30	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27			
プールdeフィットネス		14:00~14:50	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	2,000円	300円
わいわいちびっこ水泳 クロール4・5・6年生		16:50~17:50	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	3,000円	
ナイト水泳【バタフライ】		18:30~19:30	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		
ナイト水泳【4泳法】		19:40~20:40	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		
ナイト水泳【クロール背泳ぎ】	18:30~19:30	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5			
ナイト水泳【平泳ぎ】	19:40~20:40	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5			
日本泳法	日曜	13:30~14:30	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6			2,400円	

注意事項

- 利用前に必ず血圧を測り、普段と異なる測定値の場合受講を中止しましょう。
- 動きやすい服装、室内運動靴、タオル等各自でご用意の上ご参加ください。
- お子様を連れてのご参加はご遠慮ください。
※見学でも会場内に入場できません。
- 毎回受講時に【スポーツ教室会員カード】が必要となります。忘れずにお持ち下さい。出席確認を行うので、受付に寄ってからご参加ください。
- 荷物の持込は可能ですが、貴重品の管理には十分ご注意ください。ロッカーをご使用の場合は別途20円がかかります。ご了承ください
- 飲み物を持ち込む際は、フタ付きの水筒やペットボトルのみとなります。
缶・ビン・カップの持ち込みはご遠慮ください。
- 大会や祝日等で教室が開催されない週が期間内に含まれている可能性があります。
日程表で確認してください。
- 体調の悪い日は、無理をせずに休んでください。その際、当館への欠席連絡は必要ありません。また教室参加中に具合が悪くなった場合は、近くのスタッフ、講師、参加者の方に声をかけるなど合図をしてください。
- 当館では、AEDを受付窓口・屋内プール監視室に設置してあります。ご確認ください。
- 準備体操は教室開催前に各自でおこなってください。
また、遅れて参加される場合もすぐに入らず、準備体操をしてください。
- 許可のない写真・動画の撮影、および音声録音等は禁止しております。
- 教室受講中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに設定をお願いいたします。
- スポーツ教室会員登録時にお渡しした【公益財団法人新潟市開発公社スポーツ教室会員登録及び受講規約】は、内容を必ず確認していただけますようお願いいたします。

※お問い合わせはコチラまでお願いします。
西海岸公園市営プール
TEL (025) 267-6858