

※『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 65歳以上200円 小中学生200円)が必要です。

教室名	運動強度 ★×5(きつい) ★×1(やさしい)	日程												会場	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												
1回参加できます♪ アクアエクササイズ	★★★★★ (きつい)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24							屋内プール	月	10:00 ▼ 10:45	磯間愛美	15歳以上の女性	70名	5700円 (1回参加 1000円)	5130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。膝や腰に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用のプログラムですので、安心して参加できます。※1回参加費をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
1回参加できます♪ やさしい プールde健康	★★ (やさしい)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18					屋内プール	火	14:00 ▼ 14:50	スタッフ	高齢者	40名	1200円 (1回参加 200円) 別途入場料必要 (シニア割引対象外)		水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングやレクリエーションなども交えた内容となっています。楽しく健康に効果のある運動を生活に取り入れましょう。※1回参加費をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
【西海岸プール救済教室】 女性のための水泳(火)	ゆったり平泳ぎコース	【西海岸プール救済教室】 ※開催中止に伴い、春期のみ限定開催												屋内プール	火	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	クロール・背泳ぎが泳げる15歳以上の女性	20名	6400円	5760円	平泳ぎで25m完泳をを目指します。 (※レベルによりコースをお選びください)	※		
	しっかり平泳ぎコース	20名	平泳ぎが泳げる15歳以上の女性	20名	バタフライで25m完泳をを目指します。																				
	ゆったりバタフライコース	16名	クロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる15歳以上の女性	16名																					
	しっかりバタフライコース	16名																							
【西海岸プール救済教室】 みんなのための水泳(水)	クロール背泳ぎコース	【西海岸プール救済教室】 ※開催中止に伴い、春期のみ限定開催												屋内プール	水	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げる15歳以上の方	20名	5000円	4500円	クロール50m・背泳ぎで25m完泳をを目指します。	※		
	ゆったりバタフライコース	16名	クロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる15歳以上の方	16名	バタフライで25m完泳をを目指します。 (※レベルによりコースをお選びください)																				
	しっかりバタフライコース	16名																							
	4泳法コース	20名	4泳法が泳げる15歳以上の方	20名	100m個人メドレー完泳をを目指します。																				
午後の水泳 NEW	クロール背泳ぎコース	コースが変わりました!												屋内プール	水	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの苦手な方クロールで25m程度泳げる15歳以上	10名	3600円 別途入場料必要	3240円	ターンを習得し、クロールで50m以上、平泳ぎで25m完泳をを目指します。	※		
	ゆったり平泳ぎコース	16名	加-4で50m平泳ぎで25m泳げる15歳以上	16名	平泳ぎの基本を習得し、25m泳げることを目指します。																				
ナイト水泳	はじめてクロール背泳ぎコース													屋内プール	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	10名	3600円 別途入場料必要	3240円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※		
	しっかりクロール背泳ぎコース	16名	加-4で25m泳げる15歳以上	16名	ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。																				
女性のための水泳	はじめてクロール背泳ぎコース													屋内プール	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	10名	7200円	6480円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※		
	しっかりクロール背泳ぎコース	10名	加-4で25m泳げる15歳以上の女性	10名	ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。																				
	平泳ぎコース	16名	加-4で50m背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	16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	16名	加-4で50m背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性	16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	16名	4泳法が泳げる15歳以上の女性	16名	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。																					
ちびっこクロール	★★ (やさしい)	5/10	5/14	5/17	5/21	5/24	5/28	5/31	6/4	6/7	6/11	6/14	6/18		屋内プール	火 金	17:30 ▼ 18:30	新潟水泳協会 レディース部 (スタッフ)	小学3~4年生	16名	5400円 別途入場料必要	—	水慣れからクロールで25m完泳を目指します。	■	
おしえて水泳	★★ (やさしい)	通年 第1、第3月曜日 (祝日および夏期繁忙期7・8月を除く)												屋内プール		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を行います。	●		

【申込方法】 申込には会員登録が必要です!

- 直接窓口か、HP・メール・FAXで①~③を明記の上、3月10日(日)(必着)までにお申し込みください
- ※ ①会員番号 ②氏名(ふりがな) ③教室名(複数ある場合はすべて記入)
- 1回参加の方は事前の申込は必要ありません。開催日に直接ご来館ください(1回参加のある教室のみ)
- ▲ 直接窓口または、電話でお申し込みください。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

【重要!!】最少開催人数が設定されています。
申込み切の時点で各教室、最少開催人数(6名)に満たない場合は誠に申し訳ございませんが、開催を中止させていただきます。

- ※ 申込み方法が「※」、「■」の場合は事前に会員登録が必要です。本人確認ができる証明書をお持ちになり、体育館窓口までお越しください。
- ※ 定員を超えるお申し込みがあった場合は、抽選をさせていただきます。詳しくは、お申し込み時にお渡しする各教室の案内をご覧ください。

各種割引のご案内

- ・シニア割引
対象教室の65歳以上の参加者は参加料10%割引となります。
※1回参加は対象外となります。
※2024年度中に65歳を迎えられる方も対象となります。
- ・障がい者割引
参加料が半額となります。
※会員登録時、手帳の提示が必要です。
- ・いきいきポイント
1回の参加につき10ポイント贈呈いたします。
100ポイント貯まるごとに次回のお支払い時に、自動で100円お値引きされます。

【申込・問合せ先】鳥屋野総合体育館

〒950-0986 中央区神道寺南2-3-46
TEL: 025-241-4600
FAX: 025-241-4625
mail: toyano@niigata-kaikou.jp

ホームページ
【にいがたスポーツ情報ナビ】は
こちらからご覧くださいませ



お願いします♡

スポーツ教室紹介動画や最新情報を発信しております



開発公社スポーツプロモーション課
ID: @464bsjyv

※下記の鳥屋野総合体育館をお友だち登録いただくと、教室の休講連絡イベント案内などが配信されます。
みなさま、是非友だち登録をお願いいたします!!
(現在、教室の休講案内はLINEの配信・ホームページでの案内となります。
施設側から参加者の皆さまへの電話連絡はいたしませんのでご了承ください!!)



鳥屋野総合体育館
ID: @430iplzv