

白根総合公園屋内プール スポーツ教室プログラムガイド [2024年度 春期]

教室名	運動強度 ★×5(きつい) ★×1(やさしい)	日程										回数	曜日	時間	講師	対象	定員	費用		65歳以上割引	内容	
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩							参加料	入場料			
みんなの水泳(月)	はじめてクロール・背泳ぎ	★★★(ぶつう)																				水慣れからはじめ、加-ル、背泳ぎの基本動作習得を目指します。
	しっかりクロール・背泳ぎ	★★★(ぶつう)	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	全 10 回	月	10:30 ▼ 11:30	新潟水泳協会 レディース部	15歳以上 (中学生除く)	各コース 15名	7,200円	不要	○	ターンを習得し、加-ル、背泳ぎの完成度を高めることを目指します。
	はじめて平泳ぎ・バタフライ	★★★(ぶつう)																				平泳ぎ、バタフライの基本動作習得を目指します。
	しっかり平泳ぎ・バタフライ	★★★★(やきつい)																				平泳ぎ、バタフライの完成度を高めることを目指します。
らくらくアクアフィットネス	★★★(ぶつう)	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	全 10 回	月	14:30 ▼ 15:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	3,300円	500円(1回) or 200円(1回)	○	水中でウォーキング・エアロビクスダンス等のエクササイズを行います。陸上で行う運動に比べ、膝や腰への負担が少なく、全身を使った運動を行うことができます。	
アクアエクササイズ(夜)	★★★★(やきつい)	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	-	-	全 8 回	月	19:30 ▼ 20:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	2,600円 1回参加 500円	500円(1回) or 200円(1回)	○	水中でエアロビクスダンス等のエクササイズを行います。水の抵抗を利用し、全身を動かす運動を行うことにより、健康維持・増進の効果が期待できます。	
シニア水泳 はじめて平泳ぎ・バタフライコース	★★★(ぶつう)	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	全 10 回	木	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	クロールで 25m以上泳げる 50歳以上	15名	3,600円	500円(1回) or 200円(1回)	○	平泳ぎ・バタフライの基本動作習得を目指します。	
プールde健康	★★★(ぶつう)	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	-	-	-	-	-	全 5 回	金	14:00 ▼ 14:50	白根プール スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	20名	600円 1回参加 200円	500円(1回) or 200円(1回)	○	水中でウォーキング・筋力トレーニング・レクリエーション等を行います。陸上で行う運動に比べ、膝や腰への負担が少なく、全身を使った運動を行うことができます。	
ナイト水泳(金) はじめて平泳ぎ・バタフライコース	★★★(ぶつう)	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	-	-	全 8 回	金	19:45 ▼ 20:45	高柳 由起	加-ルで25m泳げる 15歳以上 (中学生除く)	15名	2,800円	500円(1回) or 200円(1回)	○	平泳ぎ・バタフライの基本動作習得を目指します。	

NEW 【新規会員登録キャンペーンのご案内】

新規会員登録をされた方、先着10名様に
令和6年度春期スポーツ教室参加料500円割引券を進呈いたします。
 ※割引券のご利用は、記載の会員番号ご本人様のみとさせていただきます。
 ※他の公社発行の割引券との併用はできません。



【各種割引のご案内】

- いきいきポイント割引…1回参加毎に10ポイントが溜まり、100ポイントが溜まると次回参加料支払い時に**100円引き**となります。
- 障がい者割引…障がい者手帳をお持ちの方は、参加料が**50%オフ**になります。他の割引とは併用できません。※いきいきポイント割引を除く
- シニア割引…2024年度中に65歳以上になる方は参加料が**10%オフ**になります。

【教室LINEアカウント】

ぜひご登録ください!

スポーツ教室の申込など、さまざまな情報をLINEでお届けいたします!
【@725brlci】白根総合公園屋内プール版



←休講案内はこちらから
配信されます

【申込方法】 ※2月18日(日)から申し込み開始です(先着順のため、定員に達し次第締切)

窓口・電話・ホームページ専用申込フォーム (<http://niigata-kaikou.jp>) で
 ①～③の必要事項(ホームページからは①～④)を明記の上、お申込みください。

《必要事項》
 ①会員番号 ②教室名(複数可) ③氏名(ふりがな)
 (ホームページからのお申し込みは、④メールアドレスも必要です)

1回参加は事前の申込は不要です。開催日に直接ご来館ください(1回券対象教室は上記一覧参照)
 ※申し込み人数多数の場合は、急遽1回券でご参加いただけない場合もございます。あらかじめ、ご了承ください。

【申込み・問合せ】

白根総合公園屋内プール
 〒950-1214
 新潟市南区上下諏訪木1775-1
 電話：025-378-4435

*** 申込みには事前にスポーツ施設窓口で教室会員カードの作成が必要です ***



【カード作成可能施設】

- 北地区スポーツセンター
- 東総合スポーツセンター
- 下山スポーツセンター
- 新潟市庭球場
- 鳥屋野総合体育館
- 新潟市陸上競技場
- 新潟市体育館
- 西海岸公園市営プール
- 亀田総合体育館
- 白根カルチャーセンター
- 白根総合公園屋内プール
- 味方体育館
- 西総合スポーツセンター
- 黒埼地区総合体育館