

# 鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2024年度 春期 (4月~8月)

【申込期間：2/18(日) ~3/10(日)】 ※ 定員に達していない教室は随時、申込を受け付けます。



【教室によって日程等の変更がございます!! ご注意くださいませ。】

【西海岸プール救済教室】

施設閉館に伴い教室開催中止。

春期のみ鳥屋野体育館にて限定開催!! (裏面参照)

【1回参加について】

対象教室の定員を超えるお申込みがあった場合は、急遽ご参加いただけない場合がございます。予めご了承ください。

5/13更新

※『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250円 65歳以上100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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12													
1回参加できます♪ 産後ママヨガ	★ ★ (やさしい)	5/13	5/20	5/27	6/3	6/24	7/1										柔道場	月	10:30 ▼ 11:15	福岡こづえ	1歳未満の子を持つ産後ママ	70名	2800円 (1回参加 700円)	-	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、友達づくりにも最適です。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
バドミントン ・初級コース ・中級コース	※中級コース 申込終了!!	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								中体育室	月	9:45 ▼ 11:30	バド協会 堀川和子 早戸多美恵	15歳以上の初級・中級者	初級 中級 各13名	6700円	6030円	(初級)ラケットの握り方から基本のストローク、ショットを学び、空振りせずにラリーできるまでを目標とします。(中級)ストローク、ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめるまでを目標とします。	※
1回参加できます♪ ほぐれるヨガ (月)	★ ★ (やさしい)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								柔道場	月	13:00 ▼ 14:00	奈美恵	15歳以上	60名	3800円 (1回参加 700円)	3420円	ヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上させます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
やさしいピラティス	※申込終了!!	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								会場が変わりました! 武道館会議室	月	14:10 ▼ 15:00	奈美恵	15歳以上	20名	4800円	4320円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
1回参加できます♪ ソフト エアロピクス	★ ★ ★ (ふつう)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								中体育室	月	13:20 ▼ 14:10	圓山優子	15歳以上	60名	3800円 (1回参加 700円)	3420円	「歩く」動作を中心に基本ステップを覚えながら運動していきます。「歩く」動作はほとんどありませんので、膝にやさしい運動です。もちろん初めの方も楽しめます。※1回参加券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♪ シニアエクササイズ	★ ★ (やさしい)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								中体育室	月	14:30 ▼ 15:30	高野睦子	高齢者	60名	2800円 (シニア割引対象外)	1回参加 500円	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しくもつくりたいです。また同年代の方と一緒に楽しみたいという方も歓迎です。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
ピラティス (夜)①	※申込終了!!	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								研修室	月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上	23名	4800円	4320円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
ピラティス (夜)②	※申込終了!!	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								研修室	月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上	23名	4800円	4320円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
1回参加できます♪ シェイプアップ エアロピクス	★ ★ ★ (やさしい)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25						中体育室	火	9:45 ▼ 10:45	寺山直子	15歳以上	60名	4800円 (1回参加 700円)	4320円	楽しみながらもしっかりと汗をかき、シェイプアップを目的にしたクラスです。※1回参加券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♪ ボディコンバット 45(火)	★ ★ ★ (やさしい)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25						中体育室	火	10:55 ▼ 11:50	スタッフ	15歳以上	60名	4800円 (1回参加 700円)	4320円	全曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる種類の動きをエネルギーに変換しながら実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
ケア&トレーニング NEW	※申込終了!!	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25						研修室	火	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上	23名	6000円	5400円	日常に取り入れたいセルフケアや、症状別の対処法が学べます。教室の目的に合わせたメニューをご用意しております。また同年代の方と一緒に楽しみたいという方も歓迎です。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
バレトン ソール・シンセシス	※申込終了!!	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25						研修室	火	11:00 ▼ 11:50	小山千裕	15歳以上	23名	6000円	5400円	ニューヨーク風の、フィットネスとバレエとヨガを融合させた新感覚エクササイズです。呼吸を促して体を引き締めるとともに、柔軟性をアップ。美しく体を動かさなくてもたっぷり汗をかける有酸素運動です。	※
骨盤エクササイズ (昼)	★ ★ ★ (ふつう)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25						研修室	火	13:15 ▼ 14:15	宮嶋久恵	15歳以上	23名	6000円	5400円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなボディラインを手に入れたい、ぽっこりお腹を改善したい男女にお勧めです。	※
1回参加できます♪ からだバー® NEW	★ ★ ★ (ふつう)	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26						研修室	水	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上	20名	6000円 (1回参加 900円)	5400円	からだバーという木製のツールを使って、現代人の悩みに多いコリ・冷気の解消を中心に、不調の原因となるものを取り除いて心身の健康を上げます。運動が苦手な方、身体が硬い方、リハビリの方、どなたにも楽しんでいただけるプログラムです。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
はじめよう! 太極拳(水) (二十四式)	※申込終了!!	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					剣道場	水	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 渡辺久芳	15歳以上	80名	3600円	3240円	二十四式太極拳の基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果が期待できます。若者男女問わずご参加いただけます。	※
ヨガ&ピラティス	※申込終了!!	4/17	4/24	5/1	5/8	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3						研修室	水	11:15 ▼ 12:15	宮嶋久恵	15歳以上	23名	6000円	5400円	ヨガとピラティスを融合したエクササイズです。	※
ヨガレッツ	※申込終了!!	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26						会場が変わりました! 研修室	水	13:15 ▼ 14:15	小林真弓	15歳以上	23名	6000円	5400円	ヨガの要素を中心に、全身を整えるストレッチで構成されています。きれいな身体を効果的に体に取り込む呼吸法で、身体各部の新陳代謝を高め、体力の向上・心身のリラックスを目的としています。	※
フラダンス	★ ★ ★ (ふつう)	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3						研修室	水	19:00 ▼ 20:00	ハラウオ ヴァイナル 五十嵐早恵	15歳以上	23名	6000円	5400円	フラの初心者クラスです。年齢や体型に関係なく気軽に楽しむことができます。激しい動きはありませんが、全身の筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。	※
1回参加できます♪ ボディコンバット	★ ★ ★ ★ (きつい)	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26						大体育室	水	19:30 ▼ 20:30	スタッフ	15歳以上	120名	4800円 (1回参加 700円)	4320円	全曲の60分フォーマットクラスです。あらゆる種類の動きをエネルギーに変換しながら実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
ピラティス(午前)	※申込終了!!	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20	6/27	7/4	7/18	7/25	8/1				研修室	木	9:45 ▼ 10:45	古川春平	15歳以上	23名	7200円	6480円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
骨盤 コンディショニング	★ ★ ★ (ふつう)	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20	6/27	7/4	7/18	7/25	8/1				研修室	木	11:00 ▼ 12:00	古川春平	15歳以上	23名	7200円	6480円	ストレッチポールやコンディショニングボールを用いて、身体のゆがみを正常な状態に戻す運動を行います。ポッコリおなかが気になる方や美しいボディラインを目指す方にもおすすめです。	※
二十四式太極拳 (復習編)	★ ★ (やさしい)	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20	6/27								剣道場	木	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 野口真美	15歳以上の経験者	80名	2800円	2520円	二十四式太極拳の基本技術の復習を行い、さらなる習熟を目指します。	※
1回参加できます♪ ZUMBA GOLD	★ ★ ★ (ふつう)	4/18	5/16	5/23	5/30	6/20											中体育室	木	10:45 ▼ 11:30	林美紗	15歳以上	50名	2400円 (1回参加 700円)	2160円	中高年齢者、フィットネス初心者、ダンス初心者などを対象としたプログラムです。急な方向転換がなく、ダンスが苦手な方にもわかりやすくできています。※1回参加券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♪ ZUMBA (午前)	★ ★ ★ (きつい)	4/18	5/16	5/23	5/30	6/20											中体育室	木	11:45 ▼ 12:30	林美紗	15歳以上	50名	2400円 (1回参加 700円)	2160円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。※1回参加券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♪ やさしい健康	★ ★ (やさしい)	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20									中体育室	木	13:10 ▼ 14:10	スタッフ	高齢者	50名	1600円 (1回参加 300円) (シニア割引対象外)		高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
シニアのための リズムダンス エクササイズ	※申込終了!!	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20									中体育室	木	14:20 ▼ 15:10	小林真弓	高齢者	60名	2500円 (シニア割引対象外)		馴染みのある楽曲に合わせて動くリズムダンスエクササイズです。ゆったりとしたテンポの曲を使用します。中高年齢の方におすすめです。※1回参加券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♪ ボディコンバット45 (木)	★ ★ (やさしい)	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20									中体育室	木	19:00 ▼ 19:45	横浜 誠	15歳以上	70名	3300円 (1回参加 700円)	2970円	全曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる種類の動きをエネルギーに変換しながら実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加券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♪ ZUMBA (夜)	★ ★ ★ (きつい)	4/18	5/16	5/23	5/30	6/20											中体育室	木	20:00 ▼ 20:45	林美紗	15歳以上	50名	2400円 (1回参加 700円)	2160円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。※1回参加券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♪ ほぐれるヨガ(木)	★ ★ (やさしい)	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20	6/27	7/4	7/18	7/25	8/1				研修室	木	13:10 ▼ 14:10	奈美恵	15歳以上	23名	7200円 (1回参加 900円)	6480円	ヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上させます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
骨盤エクササイズ(夜)	※申込終了!!	4/18	5/23	6/6	6/20	6/27	7/4										研修室	木	18:30 ▼ 19:15	宮嶋久恵	15歳以上	23名	3600円	3240円	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなボディラインを手に入れたい、ぽっこりお腹を改善したい男女にお勧めです。	※
はじめよう! 太極拳(金) (二十四式)	★ ★ (やさしい)	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28						剣道場	金	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 高木啓二	15歳以上	80名	3600円	3240円	二十四式太極拳の基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果が期待できます。若者男女問わずご参加いただけます。	※
1回参加できます♪ ハツラツ健康 NEW	★ ★ ★ (ふつう)	4/19	5/10	5/17	5/31	6/21	7/5										中体育室	金	13:30 ▼ 14:30	齋藤博俊	中高年齢者	50名	2800円 (1回参加 700円)	2520円	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみながらもつくりたいです。また同年代の方と一緒に楽しみたいという方も歓迎です。※1回参加券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♪ からだリセットヨガ 教室名が変わりました!	★ ★ ★ (ふつう)	4/19	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	6/28	7/5								研修室	金	12:45 ▼ 13:30	宮嶋久恵	15歳以上	23名	4800円 (1回参加 900円)	4320円	身体をほぐしながら、日頃の疲れやストレスをリセット、心と身体のパランスを整え、心地よさを体験できます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しのご参加も可能です。	※
ピラティス(金)	★ ★ ★ (ふつう)	4/19	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	6/28	7/5								研修室	金	13:45 ▼ 14:30	宮嶋久恵	15歳以上	23名	4800円	4320円	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	※
あなたのための トレーニングメニュー つくります!	★ ★ (やさしい)	通年(水曜日から土曜日) ※ただし、祝祭日と7・8月の土曜日を除く 13:30~15:30 体力測定&メニュー作成あわせて2時間程度												【予約制】 翌月分まで予約できます		スタッフ	15歳以上	1予約 1~2名	無料 別途入場料 必要	-	トレーニング初心者対象プログラムです。体力測定の結果をもとに、個人の体質や目的に合わせたトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンで指導いたします。	▲				

※『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(13)	2(14)	3(15)	4	5	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	飯間愛美	15歳以上の女性	90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。さらに女性専用のフォームがあるので、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	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	注意!! ※日程・回数・参加料が変更しております!!			屋内プール	火	14:00 ▼ 14:50	スタッフ	高齢者	40名	900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。	※	
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	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	クロール・背泳ぎ 平泳ぎが泳げる 15歳以上の女性	20名	平泳ぎで25m完泳をを目指します。										
	ゆったりパタフライコース	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	4泳法が泳げる 15歳以上の女性	16名	パタフライで25m完泳をを目指します。										
	しっかりパタフライコース	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	4泳法が泳げる 15歳以上の女性	16名	パタフライで25m完泳をを目指します。										
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歳以上の女性	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。	※
	ゆったりパタフライコース	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	クロール・背泳ぎ 平泳ぎが泳げる 15歳以上の女性	16名					パタフライで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)					
	しっかりパタフライコース	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	4泳法が泳げる 15歳以上の女性	16名					100m個人メドレー完泳をを目指します。					
	4泳法コース	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	4泳法が泳げる 15歳以上の女性	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、背泳ぎで25m完泳を 目指します。	※
	ゆったり平泳ぎコース	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	加えて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	※申込終了!!												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	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	加えて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	※申込終了!!												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	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	加えて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	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	加えて50m 背泳ぎ・平泳ぎで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。					
	パタフライコース	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	加えて50m 背泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の 女性	16名					パ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。					
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完泳をを目指します。	■
	★★ (やさしい)	6/21	6/25	6/28																			
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