

R6年度【夏期】 味方B&G海洋センタープール スポーツ教室 プログラムガイド

※他に毎回入場料（一般200円、65歳以上・小中学生100円）が必要

教室名	運動強度 ★×1(やさしい) ↓ ★×5(きつい)	日程							曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦							
プールde健康	★★ (やさしい)	7/17	7/31	8/7	8/21				水	14:00 ▼ 14:50	味方 体育館 スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	30名	480円 (1回券200円)	水中ウォーキングを中心に、水の特性である浮力や抵抗を使って『涼しく』『楽しく』運動します♪
アクア エクササイズ	★★★ (ふつう)	7/17	7/31	8/7	8/21				水	19:00 ▼ 19:45	山本 翼	15歳以上 (中学生除く)	30名	960円 (1回券400円)	水の特性を活かした水中エアロビクスです。夏の暑い時期、一日の終わりにプールでスッキリしませんか？
短期ちびっこ水泳	① コース ★★ (やさしい)	7/30	8/1	8/6	8/8	8/20	8/22	火・木 (週2回)	9:30 ▼ 10:30	味方 体育館 スタッフ	泳げない 小学校 1・2年生	各コース 15名	各コース 600円	水慣れからスタートしてクロールで25m泳ぐことを目標に、楽しく教室を行います♪ みんなで一緒に泳ぎを練習するぞー！！	
															② コース
	① コース ★★ (やさしい)	7/26	7/31	8/2	8/7	8/9	8/16	8/21	水・金 (週2回)	9:30 ▼ 10:30	味方 体育館 スタッフ	泳げない 小学校 3・4年生	各コース 15名		各コース 700円
小学 5・6年生 コース	★★ (やさしい)	7/26	7/30	8/1	8/2	8/6	8/8	火・木 ・金 (週3回)	13:30 ▼ 14:30	味方 体育館 スタッフ	泳げない 小学校 5・6年生	15名	600円		

申込方法 電話、味方体育館窓口（申し込み期間：6月2日より申し込み開始。先着順）
《①会員番号 ②教室名 ③受講者氏名 ④会員登録時の電話番号》を確認させていただきます。



申込み・問合せ先
味方体育館
〒950-1262 新潟市南区西白根2676
TEL: 025(378)4528
MAIL: ajikata@niigata-kaikou.jp

