

# 令和6年度 冬期スポーツ教室一覧

## スイミング



教室名	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	料金	内容			
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩										
女性のための水泳(火)	平泳ぎ	ゆったりコース	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11				火	10:15 ▼ 11:15	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 (中学生を除く)	20名	2,100円 入場料(1回)500円	ゆっくりのペースで平泳ぎ25m完泳を目指します。		
		しっかりコース	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11								20名		フォームを固めて平泳ぎで25m完泳を目指します。		
	バタフライ	ゆったりコース	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11							11:30 ▼ 12:30	新潟水泳協会 レディース部	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ が泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	16名	2,100円 入場料(1回)500円	ゆっくりのペースでバタフライ25m完泳を目指します。
		しっかりコース	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11										16名		フォームを固めてバタフライで25m完泳を目指します。
		がっつりコース	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11										16名		経験者向け、バタフライでたくさん泳ぎます。
ナイト水泳	はじめてクロール コース	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11				19:30 ▼ 20:30		泳ぎの苦手な15歳以上の方 (中学生を除く)	10名	2,100円 入場料(1回)500円	これから水泳を始めたい方や泳ぎを習得したい、健康の維持増進やゆったりと水泳を楽しみたい方向けのプログラムです。				
みんなの水泳(水)	平泳ぎコース	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	水	11:15 ▼ 12:15	新潟水泳協会 レディース部	クロール・背泳ぎが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	20名	3,200円 入場料(1回)500円	平泳ぎで25m完泳を目指します。			
	バタフライコース	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12				クロール・背泳ぎ・平泳ぎ が泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	16名	3,200円 入場料(1回)500円	バタフライで25m完泳を目指します。			
	4泳法コース	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12				4泳法が泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	20名	3,200円 入場料(1回)500円	100m個人メドレーの完泳を目指します。			
ナイト水泳	1,000mコース	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	19:30 ▼ 20:30		泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	10名	3,200円 入場料(1回)500円	1時間で合計1,000mを目安に泳ぎます。				
みんなの水泳(木)	※コース増設 クロール・背泳ぎ	しっかりコース	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	木	11:00 ▼ 12:00	新潟水泳協会 レディース部	クロール・背泳ぎが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	16名	3,200円 入場料(1回)500円	クロールで50m完泳、背泳ぎで25m完泳を目指します。		
		ゆったりコース	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13				クロールが泳げる15歳以上 の方 (中学生を除く)	16名	3,200円 入場料(1回)500円	ゆったりとクロールを長く泳ぎたい方と背泳ぎに挑戦したい方向けのプログラムです。		
	やさしいクロール コース	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	泳ぎの苦手な15歳以上の方 (中学生を除く)				10名	3,200円 入場料(1回)500円	ゆっくりクロール25m完泳を目指しながら運動を継続していきます。			
	シニアのための じよんのび水泳	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの苦手な50歳以上の方	15名	3,200円 入場料(1回)500円	ゆっくりクロール25m完泳を目指しながら運動を継続していきます。				
	マスターズ S	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	14:00 ▼ 15:00	スタッフ	100m個人メドレーが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	15名	3,200円 入場料(1回)500円	フォーム改善、ターン・スタート練習など様々なメニューで技術向上を目指します。				
女性のための水泳(金)	800mコース	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	金	10:15 ▼ 11:15	新潟水泳協会 レディース部	4泳法が泳げる15歳以上の 女性 (中学生を除く)	20名	3,200円 入場料(1回)500円	100m個人メドレー完泳を目指し、1時間で合計800mを目安に泳ぎます。			
みんなの水泳(金)	1,000mコース	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				11:30 ▼ 12:30	4泳法が泳げる15歳以上の 方 (中学生を除く)	20名	3,200円 入場料(1回)500円	100m個人メドレー完泳を目指し、1時間で合計1,000mを目安に泳ぎます。		
ナイト水泳	バタフライコース	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				18:30 ▼ 19:30	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ が泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	10名	3,200円 入場料(1回)500円	バタフライで25m完泳を目指します。		
	4泳法コース	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	19:40 ▼ 20:40	4泳法が泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	10名	3,200円 入場料(1回)500円	100m個人メドレーの完泳を目指します。					
	クロール・背泳ぎ コース	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15		18:30 ▼ 19:30	クロールが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	10名	2,800円 入場料(1回)500円	クロールで50m完泳、背泳ぎで25m完泳を目指します。					
	平泳ぎコース	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15		19:40 ▼ 20:40	クロール・背泳ぎが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	10名	2,800円 入場料(1回)500円	平泳ぎで25m完泳を目指します。					
	日本泳法	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9					日	13:30 ▼ 14:30	新潟水泳協会 日本泳法部	25m泳げる方 (小学校5年生以上の方)	20名	1,800円 入場料(1回)500円	日本独特の泳法である「日本泳法」を学び、習得します。			
ちびっ子水泳	1・2年生コース	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	水	16:40 ▼ 17:25	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの苦手な 小学校1・2年生	30名	3,200円 入場料(1回)200円	水慣れやバタ足習得を目指すクラスからクロール習得を目指すクラスまで、レベル別に練習します。			
	3年生コース	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	木	16:50 ▼ 17:50		泳ぎの苦手な 小学校3年生	10名	3,200円 入場料(1回)200円	クロール25m完泳を目指します。			
	4・5・6年生コース	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	金	16:50 ▼ 17:50		泳ぎの苦手な 小学校4・5・6年生	10名	3,200円 入場料(1回)200円	クロール25m完泳を目指します。			

## アクアエクササイズ



教室名	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	料金	内容
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩							
アフタヌーンアクア	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11					火	14:00 ▼ 14:45	桑野 恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	30名	1,400円 入場料(1回)500円 一回参加あり 400円	運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できるエクササイズです。
アクアエクササイズ(午前)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		水	10:15 ▼ 11:00	佐久間 好美	15歳以上の方 (中学生を除く)	40名	2,100円 入場料(1回)500円 一回参加あり 400円	運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できるエクササイズです。
ウォーキング&アクア	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			14:00 ▼ 14:45	※講師変更 山崎 朋美	15歳以上の方 (中学生を除く)	40名	2,100円 入場料(1回)500円 一回参加あり 400円	水の特性を活かした安全で効果的なウォーキングを行います。アクアエクササイズも取り入れ、楽しく運動します。
アクアエクササイズ30	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		木	10:15 ▼ 10:45	桑野 恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	30名	1,600円 入場料(1回)500円 一回参加あり 400円	運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できるエクササイズです。短時間で運動効果も高い教室です。
アクアエクササイズ(夜)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			19:45 ▼ 20:30	米澤 彰康	小学校5年生以上の方 (小・中学生は保護者と 一緒の受講が必要)	40名	2,100円 入場料(1回)500円 一回参加あり 400円	運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できるエクササイズです。
プール deフィットネス	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		金	14:00 ▼ 14:45	鎌間 愛美	15歳以上の方 (中学生を除く)	40名	2,100円 入場料(1回)500円 一回参加あり 400円	水の特性を活かした安全で効果的なウォーキングを行います。用具を用いた水中運動も取り入れ、楽しく運動します。