

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2026年度 春期 (4月～7月)

【申込期間：2/15(日)～3/8(日)】※ 定員に達していない教室は随時、窓口かお電話にて申込を受け付けます。【先着になります!!】

※教室によって日程・回数・料金等の変更がございます。ご注意くださいませ!!

【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。

3/28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310円 / 65歳以上130円)が必要です。

教室名	運動強度 ★×3(きつ) ★×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											
バドミントン ・初級コース ・中級コース	※ 申込終了!!	4/13	4/20	5/11	5/18	6/8	6/29								中体育室	月	9:45 ▼ 11:30	バド協会 堀川知子 車野多美恵	15歳以上の 初級・中級者 【中学生は除く】	初級 中級 各13名	5500円	4950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、遊 楽に遊んでいくことで楽しむことを目指します。 【中級】ストローク、ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめること 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)	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29			柔道場	月	13:00 ▼ 14:00	奈美恵	15歳以上 【中学生は除く】	60名	5300円 (1回参加 700円)	4770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 します。※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!!	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29			武道館会議室	月	14:10 ▼ 15:00	奈美恵	15歳以上 【中学生は除く】	18名	6600円	5940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す。	※	
1回参加できます ソフト エアロサーキット	★★★ (ふつう)	4/13	4/20	5/11	5/18	6/8	6/29							中体育室	月	13:20 ▼ 14:10	圓山優子	15歳以上 【中学生は除く】	60名	3100円 (1回参加 700円)	2790円	【有酸素運動のエアロビクス】と【ボディメイク(自重トレーニ ング)】を交互に繰り返していきます。エアロビクスで体を温めた後、自重 トレーニングを行います。※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。	※	
シニアエクササイズ	※ 残りわずか!!	4/13	4/20	5/11	5/18	6/8	6/29							中体育室	月	14:30 ▼ 15:30	高野優子	高齢者	60名	2400円 (シニア割引対象外)		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、健康の種 々・増進を目的とした運動を楽しみながらもしっかり行います。 仲間がいたくさん集まりますので、仲間もできて継続しやすい教室 です。	※	
ピラティス (夜)①	※ 申込終了!!	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29				研修室	月	18:30 ▼ 19:30	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	5900円	5310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す。	※	
ピラティス (夜)②	※ 申込終了!!	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29				研修室	月	19:40 ▼ 20:40	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	5900円	5310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す。	※	
シェイプアップ エアロビクス	※ 申込終了!!	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30				中体育室	火	9:45 ▼ 10:45	寺山直子	15歳以上 【中学生は除く】	60名	4700円	4230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回参加できます ボディコンパット 45(火)	★★★ (やさしい)	4/14	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30				中体育室	火	10:55 ▼ 11:50	スタッフ	15歳以上 【中学生は除く】	60名	4700円 (1回参加 700円)	4230円	全8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 ルギッシュな曲に合わせて実践します。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	※ 申込終了!!	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7		研修室	火	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	23名	7200円	6480円	日課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。 当日参加者の身体に合わせて、メニューをその場で組み立 て実践していくので、毎回違った感覚で楽しく参加できます。良 友の体の良い方を習得したい人にオススメです。	※	
バレトン ソール・シンセシス	※ 申込終了!!	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	研修室	火	11:00 ▼ 11:50	小山千裕	15歳以上 【中学生は除く】	23名	7900円	7110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。体を鍛えて引き締めることで、柔軟性も アップし、体を動かさなくても汗がたっぷりかかると好評な運動です。	※	
骨盤エクササイズ (昼)	※ 申込終了!!	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	研修室	火	13:15 ▼ 14:15	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	7900円	7110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ら、ほっこりお肌を改善したい 男女におすすです。	※	
からだP&P	※ 申込終了!!	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8				研修室	水	10:00 ▼ 10:45	鎌間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	20名	5900円	5310円	からだP&Pという本職のツールを使って、現代人の悩みに多いコリ ・体の歪みを中心に、不調の原因となるものを取り除いて体の健康 を上げます。運動が苦手な方、身体が固い方、リハビリ中の方 、どなたでも運動が楽しくできるやさしいプログラムです。	※	
はじめよう! 太極拳(水) (二十四式)	※ 残りわずか!!	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			剣道場	水	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 渡辺久美	15歳以上 【中学生は除く】	100名	4000円	3600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。ゆっくりとした動 きを中心ですが、運動効果が期待できます。老若男女関わ らずご参加いただけます。	※	
ヨガ&ピラティス (昼) 教室名が変わりました	※ 申込終了!!	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8				研修室	水	11:15 ▼ 12:15	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	5900円	5310円	ヨガとピラティスを融合したエクササイズです。	※	
ヨガレッチ(水)	※ 申込終了!!	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8				研修室	水	13:15 ▼ 14:00	小林真弓	15歳以上 【中学生は除く】	23名	5900円	5310円	ヨガの要素を中心に、全身を鍛えるストレッチで構成されていま す。きれいな線美を効果的に体に取り込むことで、身体深部の新 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	※ 残りわずか!!	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8				研修室	水	19:00 ▼ 20:00	ハーワオウ ワイカウ 五十嵐早恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	5900円	5310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参 加することができます。楽しい動きはありますが、ゆっくりとした動 きの練習をしますので、かなりの運動量になります。	※	
1回参加できます ボディコンパット	※ 残りわずか!!	4/15	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	7/1						中体育室	水	19:30 ▼ 20:30	スタッフ	15歳以上 【中学生は除く】	80名	3700円 (1回参加 700円)	3330円	全8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 ルギッシュな曲に合わせて実践します。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!!	4/16	4/30	5/21	5/28	6/4	6/18	7/2						研修室	木	9:45 ▼ 10:45	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	4600円	4140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す。	※	
骨盤 コンディショニング	※ 残りわずか!!	4/16	4/30	5/21	5/28	6/4	6/18	7/2						研修室	木	11:00 ▼ 12:00	古川春平	15歳以上 【中学生は除く】	23名	4600円	4140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。ポツコ リおながりが気になる方や美しいボディラインを目指す方にも おすすです。	※	
二十四式太極拳 (復習編)	★★ (やさしい)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2			剣道場	木	10:30 ▼ 12:00	新潟市武術 太極拳連合会 野口真奈美	15歳以上の経験者 【中学生は除く】	80名	4000円	3600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)	4/16	4/30	5/21	5/28									中体育室	木	10:45 ▼ 11:30	林 美紗	15歳以上 【中学生は除く】	50名	2100円 (1回参加 700円)	1890円	中高年齢、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 ご利用しておりますので、お話しのご参加も可能です。	※	
1回参加できます ZUMBA (午前)	★★★ (きつ)	4/16	4/30	5/21	5/28									中体育室	木	11:45 ▼ 12:30	林 美紗	15歳以上 【中学生は除く】	50名	2100円 (1回参加 700円)	1890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、ダイナミックでエネルギッシュなインテン スなトレーニング形式です。心臓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)	4/16	4/30	5/21	5/28	6/18								中体育室	木	13:10 ▼ 14:10	スタッフ	高齢者	50名	1300円 (1回参加 400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 いただけます。健康の維持に最適な教室です。※1回参加券 をご利用しておりますので、お話しのご参加も可能です。	※	
ヨガレッチ(木)	※ 申込終了!!	4/16	4/23	4/30	5/7	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2			武道館会議室	木	13:15 ▼ 14:00	小林真弓	15歳以上 【中学生は除く】	15名	6600円	5940円	ヨガの要素を中心に、全身を鍛えるストレッチで構成されていま す。きれいな線美を効果的に体に取り込むことで、身体深部の新 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。	※	
シニアのための リズムダンス エクササイズ	※ 申込終了!!	4/16	4/30	5/21	5/28	6/18								中体育室	木	14:20 ▼ 15:10	小林真弓	高齢者	60名	2000円 (シニア割引対象外)		馴染みのある楽曲に合わせて楽しくリズムダンスエクササイ ズです。ゆっくりとしたテンポの曲を使用します。中高年 の方におすすです。	※	
1回参加できます ボディコンパット45 (木)	★★★ (やさしい)	4/16	4/30	5/21	5/28	6/18								中体育室	木	19:00 ▼ 19:45	横濱 誠	15歳以上 【中学生は除く】	70名	2600円 (1回参加 700円)	2340円	全8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 ルギッシュな曲に合わせて実践します。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)	4/16	4/30	5/21	5/28									中体育室	木	20:00 ▼ 20:45	林 美紗	15歳以上 【中学生は除く】	50名	2100円 (1回参加 700円)	1890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、ダイナミックでエネルギッシュなインテン スなトレーニング形式です。心臓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)	4/16	4/30	5/21	5/28	6/4	6/18	7/2						研修室	木	13:10 ▼ 14:10	奈美恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	4600円 (1回参加 900円)	4140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 します。※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!!	4/16	4/30	5/21	5/28	6/4	6/18	7/2						研修室	木	18:30 ▼ 19:15	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	4600円	4140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ら、ほっこりお肌を改善したい 男女におすすです。	※	
ヨガ&ピラティス (夜)	※ 申込終了!!	4/16	4/30	5/21	5/28	6/4	6/18	7/2						研修室	木	19:30 ▼ 20:15	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	4600円	4140円	ヨガとピラティスを融合したエクササイズです。	※	
はじめよう! 太極拳(金) (二十四式)	★★ (やさしい)	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	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 【中学生は除く】	80名	4800円	4320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。ゆっくりとした動 きを中心ですが、運動効果が期待できます。老若男女関わ らずご参加いただけます。	※	
1回参加できます ハツラツ健康	★★★ (ふつう)	4/10	4/17	5/1	6/19	7/3								中体育室	金	13:30 ▼ 14:30	斎藤博俊	中高年齢	50名	1600円 (1回参加 500円)	1440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、健康の種 々・増進を目的とした運動を楽しみながらもしっかり行います。また 仲間がいたくさん集まりますので、仲間もできて継続しやすい教室 です。※1回参加券をご用意しておりますので、お話しのご参加も可 能です。	※	
1回参加できます 気軽に健康 楽ウォーキング	★★ (やさしい)	4/17	5/1	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10			研修室	金	10:30 ▼ 11:30	福岡こづえ	15歳以上 【中学生は除く】	18名	6600円 (1回参加 900円)	5940円	肩こり・腰痛・膝痛は姿勢が原因かも。歩き方を変えたら トップアップや楽が取り長くなる! 何歳からでも遅くはありません。健康で美しく歩いてみま せんか。※1回参加券をご用意しておりますので、お話し 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	★★★ (ふつう)	4/17	5/1	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10			研修室	金	13:15 ▼ 14:00	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	6600円 (1回参加 900円)	5940円	身体をほぐしながら、目元の疲れやストレスをリセット。 心と身体のバランスを整え、心地よさを実感できます。※ 1回参加券をご用意しておりますので、お話しのご参加も可 能です。	※	
ピラティス(金)	※ 申込終了!!	4/17	5/1	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10			研修室	金	14:15 ▼ 15:00	宮嶋久恵	15歳以上 【中学生は除く】	23名	6600円	5940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す。	※	
あなたのための トレーニングメニュー づくり!	★★ (やさしい)	通年(水曜日か土曜日) ※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、個人の体力や目的に合わせてトレーニ ングメニューを作成します。スタッフやインストラクターで指導し たします。	▲					

鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2026年度 春期 (4月～7月)

【申込期間：2/15(日)～3/8(日)】 ※ 定員に達していない教室は随時、窓口かお電話にて申込を受け付けます。【先着になります!!】

※日程・回数・料金等の変更がある場合がございます。受講前にご確認ください!!

【お知らせ】屋内プール シャワールームを一部、ご利用を制限させていただいております。教室入退場時、混雑が予想されます。予めご了承くださいませ。

【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もございます。予めご了承ください。

3/28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610円 / 65歳以上小中・学生250円)が必要です。

教室名	運動強度 ★×3(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♪ アクアエクササイズ	★★★ (ふつう)	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/22	6/29								屋内プール	月	9:45 ▼ 10:30	鎌間愛美	15歳以上の女性 【中学生は除く】	70名	8000 (1回参加) 1200円	7200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。腰痛・不安定な足で大丈夫。さらに女性専用の7分9秒ですので、安心して参加できます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※
1回参加できます♪ アクアウォーキング & フットネス	★★★ (ふつう)	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/22	6/29								屋内プール	月	10:45 ▼ 11:30	鎌間愛美	15歳以上 【中学生は除く】	40名	8000 (1回参加) 1200円	7200円	歩きながら水中でウォーキングやエクササイズを行います。自分のペースで進める40分間のウォーキングと、歩幅も歩速も身体が楽になります。1回で足が疲れることなく、さらに女性専用の7分9秒ですので、安心して参加できます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※
1回参加できます♪ やさしい プールde健康	★★ (やさしい)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30								屋内プール	火	14:00 ▼ 15:00	斎藤博俊	高齢者	40名	2700円 (1回参加 400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。水圧・浮力を利用して下半身の筋肉を鍛え、姿勢も改善し身体が楽になります。1回で足が疲れることなく、さらに女性専用の7分9秒ですので、安心して参加できます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。	※
午後の水泳	やさしい クロール 背泳ぎ コース ★★ (やさしい)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1								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 【中学生は除く】	10名	4000円 別途入場料 必要	3600円	ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m泳ぎを目指します。	※
	ゆったり 平泳ぎ コース ★★★																		屋内プール	水			加・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上 【中学生は除く】	16名			平泳ぎの基礎を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
ナイト水泳	やさしい クロール 背泳ぎ コース ※開催中止!! コース名が変わりました!	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1								屋内プール	水	19:00 ▼ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの苦手な方 15歳以上 【中学生は除く】	名	4000円 別途入場料 必要	3600円	クロールと背泳ぎの基礎を習得し、無理なく楽しみながら25m泳ぎを目指します。	※
	平泳ぎ コース ※申込終了!! コース名が変わりました!																		屋内プール	水			加・4で50m 泳ぎで25m 泳げる15歳以上 【中学生は除く】	10名			平泳ぎの基礎を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
女性のための水泳	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	加・4で25m泳げる 15歳以上の女性 【中学生は除く】	10名	8000円	7200円	ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m泳ぎを目指します。	※
	平泳ぎ コース ※申込終了!!																		屋内プール	金			加・4で50m 泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性 【中学生は除く】	10名			平泳ぎの基礎を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
	バタフライ 初級コース ※残りわずか!!	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	7/3								屋内プール	金			クロールで50m 泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性 【中学生は除く】	16名			バタフライの基礎を習得し、25m泳ぎを目指します。	※
	バタフライ 中級コース ※残りわずか!!																		屋内プール	金			クロールで50m 泳ぎ・平泳ぎ 泳げる15歳以上の女性 【中学生は除く】	16名			バタフライの泳力向上を目指します。	
	4泳法 コース ※残りわずか!!																		屋内プール	金			4泳法が泳げる 15歳以上の女性 【中学生は除く】	16名			4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの泳ぎを目指します。	
ちびっこクロール	※残りわずか!!	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30								屋内プール	火	16:45 ▼ 17:45	新潟水泳協会 レディース部	小学3～4年生	20名	4000円 別途入場料 必要	—	水慣れからクロールで25m泳ぎを目指します。	※
おしえて水泳	★★ (やさしい)																		屋内プール	土	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いたします。	●

【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8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

【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

【重要!!】最少開催人数が設定されています。
申込の時点時点で各教室、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。

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



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。
※2026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。

LINE 友だち追加 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

