



# 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 シャワーブースを一部、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。

## 5/3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~きつい)	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70分9分ですので、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	歩み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9分を丁寧に動かす。歩幅も姿勢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70分9分です。自分のペースで進めるので、どんなにも試しいただくことも可能です。※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を鍛え、姿勢も歩幅も楽になります。1回で足が疲れることなく、さらに女性専用の70分9分です。自分のペースで進めるので、どんなにも試しいただくことも可能です。※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	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完泳を目指します。	※
	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	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】	10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完泳を目指します。	※
	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	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	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	加えて25m泳げる 15歳以上の女性 【中学生は除く】	10名	8000円 7200円	7200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。	※
	泳ぎの基礎を習得し、25m以上泳げることを目指します。																						
	クロールで50m 背泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性 【中学生は除く】																	16名	パタフライの基礎を習得し、25m完泳を目指します。				
	クロールで50m 背泳ぎ・平泳ぎ 泳げる15歳以上の女性 【中学生は除く】																	16名	パタフライの泳力向上を目指します。				
	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個人メドレーの完泳を目指します。				
ちびっこクロール	★ ★ ★ (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	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完泳を目指します。	※
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

【重要!!】最少開催人数が設定されています。  
申込の切りの時点で各教室、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。  
※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。

【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



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