

R3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		日程							曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容	
	★×1 (やさしい)	★×5 (きつい)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦								
プールde健康	★★ (やさしい)		7/21	7/28	8/4	8/11	8/18				水	14:00 ▼ 14:50	味方体育館 スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	15名	500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)		7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18			水	19:00 ▼ 19:45	山本 翼	15歳以上 (中学生除く)	15名	1,300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	小学1・2年生	① コース	★★ (やさしい)	7/27	7/29	8/3	8/5	8/17	8/19	8/24	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 700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															
	小学3・4年生	① コース	★★ (やさしい)	7/28	7/30	8/4	8/6	8/11	8/18	8/20	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	
		② コース															
小学 5・6年生 コース	★★ (やさしい)	7/27	7/29	7/30	8/3	8/5	8/6			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6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

