

令和3年度 秋期スポーツ教室一覧

スイミング



教室名	期間	曜日	時間	回数	講師	対象	定員	料金	シニア割引	内容	
女性のための水泳	平泳ぎコース	9月28日 ～ 11月30日	火	10:15 ▼ 11:15	9 回	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)	16	3,000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			11:30 ▼ 12:30	9 回	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)	32	3,000円 入場料(1回)500円	○	バタフライで25m完泳を目指します。
	800m コース	10月1日 ～ 12月3日	金	10:15 ▼ 11:15	10 回	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)	16	3,300円 入場料(1回)500円	○	1時間で合計800mを目指して泳ぎます。
	1000m コース			11:30 ▼ 12:30	10 回	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)	16	3,300円 入場料(1回)500円	○	1時間で合計1,000mを目指して泳ぎます。
マスターズコース	9月28日 ～ 11月30日	火	14:00 ▼ 15:00	9 回	当館スタッフ	100m個人メドレーが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	15	3,000円 入場料(1回)500円	○	スピード練習、スタート練習など様々なメニュー で楽しく泳ぎこみます。	
みんなの水泳(水)	平泳ぎコース	10月6日 ～ 12月1日	水	11:15 ▼ 12:15	8 回	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	2,600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			11:30 ▼ 12:30	8 回	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歳以上の方 (中学生を除く)	16	2,600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			11:45 ▼ 12:45	8 回	新潟水泳協会 レディース部	4泳法が泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	16	2,600円 入場料(1回)500円	○	100m個人メドレーの完成を目指します。
みんなの水泳(木)	1000m コース	9月30日 ～ 12月2日	木	11:00 ▼ 12:00	10 回	新潟水泳協会 レディース部	泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	16	3,300円 入場料(1回)500円	○	1時間で合計1,000mを目指して泳ぎます。
	やさしいクロール コース			11:15 ▼ 12:15	10 回	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の方 (中学生を除く)	16	3,300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。
	クロール・背泳ぎ コース			11:30 ▼ 12:30	10 回	新潟水泳協会 レディース部	クロールが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	16	3,300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。
	テクニカルコース			14:00 ▼ 15:00	10 回	当館スタッフ	100m個人メドレーが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	15	3,300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。
シニアのための はじめて水泳			14:00 ▼ 15:00	10 回	松田 彰	泳げない50歳以上の方	15	3,300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。	
(金泳)	バタフライ コース	10月1日 ～ 12月3日	金	18:30 ▼ 19:30	10 回	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歳以上の方 (中学生を除く)	8	3,300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			19:40 ▼ 20:40	10 回	新潟水泳協会 レディース部	4泳法が泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	8	3,300円 入場料(1回)500円	○	100m個人メドレーの完成を目指します。
(土泳)	クロール・背泳ぎ コース	10月3日 ～ 12月5日	土	18:30 ▼ 19:30	10 回	新潟水泳協会 レディース部	クロールが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	8	3,300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			19:40 ▼ 20:40	10 回	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)	8	3,300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	10月3日 ～ 12月5日	日	13:30 ▼ 14:30	8 回	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)	15	2,600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。
ちわびいっわこい水泳	1・2年生コース	10月6日 ～ 12月1日	水	16:40 ▼ 17:25	8 回	新潟水泳協会 レディース部	泳げない 小学校1・2年生	30	2,600円 入場料(1回)200円	-	水慣れ～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年生クロール コース	9月30日 ～ 12月2日	木	16:50 ▼ 17:50	10 回	新潟水泳協会 レディース部	泳げない小学校3年生	8	3,300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 クロール コース	10月1日 ～ 12月3日	金	16:50 ▼ 17:50	10 回	新潟水泳協会 レディース部	泳げない 小学校4・5・6年生	8	3,300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	期間	曜日	時間	回数	講師	対象	定員	料金	シニア割引	内容
アクアエクササイズ(午前)	10月6日 ～ 12月1日	水	10:15 ▼ 11:00	8 回	佐久間 好美	15歳以上の方 (中学生を除く)	30	1,800円 入場料(1回)500円 一回参加あり 300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			14:00 ▼ 14:50	8 回	楠見 優子	15歳以上の方 (中学生を除く)	30	1,800円 入場料(1回)500円 一回参加あり 300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	9月30日 ～ 12月2日	木	10:10 ▼ 10:40	10 回	桑野 恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	30	1,700円 入場料(1回)500円 一回参加あり 300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(夜)			19:45 ▼ 20:30	10 回	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)	30	2,200円 入場料(1回)500円 一回参加あり 300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	10月1日 ～ 12月3日	金	14:00 ▼ 14:50	10 回	鍛間 愛美	15歳以上の方 (中学生を除く)	30	2,200円 入場料(1回)500円 一回参加あり 300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。

【いきいきポイント】

教室に1回参加するごとに10ポイント贈呈。
100ポイント貯まるごとに次回お支払い時に
100ポイント還元されます。

【65歳以上割引（シニア割引）】

65歳以上の参加者は参加料10%割引！
※登録した生年月日で自動計算されます。
※1回体験は対象外となります。

【障がい者割引】

参加料が半額となります。
※登録時に手帳の提示が必要です。
※シニア割引との併用不可

教室カードはお持ちですか？ お持ちでない方は当施設にて事前登録をお願い致します！

※お申込みに際し、窓口にてメンバーズカードの
事前登録（無料）をお願い致します。



<申込方法>

申込期間：令和2年8月15日（日）～9月5日（日）

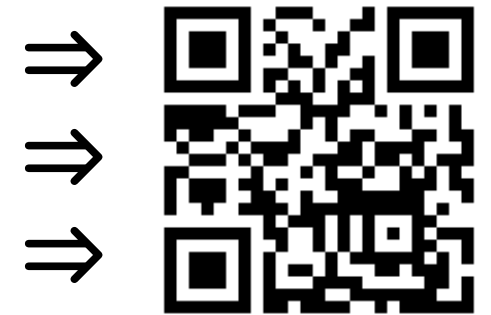
次の①～④の方法でお申し込みください。

①ホームページ専用申込フォーム ②メール ③窓口 ④FAX

※②④で申込の場合は下記必要事項を明記してください。

・会員番号 ・氏名（ふりがな） ・教室名（複数ある場合はすべて記入）

ホームページ
専用申込
フォームは
こちらから



ホームページ

『にいがたスポーツ情報ナビ』
さまざまな情報を発信しています⇒



公社スポプロ課公式LINE
各施設の教室、イベント情報を発信
最新情報はこちらから

LINE 友だち追加



公式YouTube始めました。
教室情報やお家で出来る運動など
配信します！



西海岸プール公式LINE
西海岸プールだけの教室、休講連絡
イベント情報最はこちらから

LINE 友だち追加



【申込・問合せ先】
西海岸公園市営プール

〒951-8134 中央区関屋1-93

TEL：025-267-6858

FAX：025-267-6865

mail：nishipool@niigatakaikou.jp