



# 白根総合公園屋内プール スポーツ教室プログラムガイド【2021年度 秋期】

教室名	運動強度 ★×5 (きつい) ★×1 (やさしい)	日程										回数	曜日	時間	講師	対象	定員	費用		65歳以上割引	内容	
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩							参加料	入場料			
みんなの水泳(月)	はじめてクロール・背泳ぎ ★★★ (ぶつう)															新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の方 (中学生除く)	各コース 15名	6,600円	不要	○	水慣れからはじめ、加-ル、背泳ぎで25m完泳を目指します。
	しっかりクロール・背泳ぎ ★★★ (ぶつう)	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	全10回	月	10:30 ▼ 11:30	加-ル・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の方 (中学生除く)		9-7を習得し、加-ル、背泳ぎで50m完泳を目指します。					
	はじめて平泳ぎ・バタフライ ★★★ (ぶつう)														加-ル・背泳ぎで50m泳げる15歳以上の方 (中学生除く)		平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。					
	しっかり平泳ぎ・バタフライ ★★★★ (ややつい)														加-ル・背泳ぎで50m、平泳ぎ・バタフライで25m泳げる15歳以上の方 (中学生除く)		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。					
らくらくアクアフィットネス ★★★ (ぶつう)		9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	全10回	月	14:30 ▼ 15:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	3,300円	500円(1回) or 200円(1回)	○	水中で行うウォーキングとエアロビクスダンスです。	
アクアエクササイズ(夜) ★★★★★ (きつい)		9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	全10回	月	19:30 ▼ 20:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	3,300円	500円(1回) or 200円(1回)	○	水中で行うエアロビクスダンスです。	
シニア水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース ★★★ (ぶつう)		9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	全10回	木	14:30 ▼ 15:30	新潟水泳協会 レディース部	泳げない50歳以上の方	15名	3,300円	500円(1回) or 200円(1回)	○	水慣れからはじめ、加-ル、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
プールde健康 ★★★ (ぶつう)		10/15	10/22	10/29	11/5	11/12						全5回	金	14:30 ▼ 15:15	スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	20名	500円	500円(1回) or 200円(1回)	○	水中でのウォーキング、筋力トレーニング、レクリエーション等で健康の維持増進を図ります。	
ナイト水泳(金) はじめてバタフライコース ★★★ (ぶつう)		9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	全10回	金	19:45 ▼ 20:45	高柳 由起	加-ルで25m泳げる15歳以上の方 (中学生除く)	15名	3,300円	500円(1回) or 200円(1回)	○	バタフライで25m完泳を目指します。	

## 【教室LINEアカウントのお知らせ】

動画配信情報やスポーツ教室の申込など、さまざまな情報をLINEでお届けいたします。  
右記の2次元コードからぜひご登録ください!



←@725brlci  
白根総合公園屋内プール版  
※休講案内はこちらから配信されます

## 【各種割引のご案内】

- ・いきいきポイント割引…1回参加毎に10ポイントが溜まり、100ポイントが溜まると次回参加料支払い時に**100円引き**となります。
- ・障がい者割引…障がい者手帳をお持ちの方は、参加料が**50%オフ**になります。他の割引とは併用できません。※いきいきポイント割引を除く
- ・シニア割引…2021年度中に65歳以上になる方は参加料が**10%オフ**になります。



←@464bsjyv  
スポーツ教室全体版  
※イベント情報や複数施設にかかわる情報等を配信していきます

## 【申込方法】 ◎みんなの水泳(月)をお申込みの際は、希望のコース名もお伝えください。

直接窓口か、メール・電話・ホームページ専用申込フォーム (<http://niigata-kaikou.jp>) で①～④の必要事項(ホームページからは①～⑦)を明記の上、お申込みください。

### 《必要事項》

- ①会員番号 ②教室名(複数可) ③氏名(ふりがな) ④電話番号  
(ホームページからのお申し込みは、⑤メールアドレス も必要です)

8/1(日)から申し込み開始となります。(先着順のため、定員に達し次第終了)



## 【申込み・問合せ】

白根総合公園屋内プール  
〒950-1214  
新潟市南区上下諏訪木1775-1  
電話: 025-378-4435  
メール: shironepool@niigata-kaikou.jp

## \* 事前に窓口で受講カードの作成が必要です

\* 毎回、教室前に検温と感染症対策チェック項目確認にご協力をお願いいたします

