

※このページの『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500円 小人200円)が必要です

教室名	運動強度 ★×5 (きつい) ★×1 (やさしい)	日程															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 (16)	2 (17)	3 (18)	4 (19)	5 (20)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
アクアエクササイズ	★★★★★ (きつい)	9/13	9/27	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27			月	10:00 ▼ 10:50	嶺間愛美	15歳以上の女性	60名	7900円	7110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。女性専用のプログラムですので、安心して参加できます。	※
やさしいプールde健康	★★ (やさしい)	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				火	14:00 ▼ 14:50	スタッフ	高齢者	30名	1200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水中運動をおこないます。	※
アクアウォーキング & フィットネス	★★★ (ふつう)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			水	10:00 ▼ 10:50	嶺間愛美	15歳以上	60名	7900円	7110円	水の特性を生かし、プールの全コースを使用した広いスペースで水中運動をおこないます。	※
午後の水泳	はじめてクロール背泳ぎコース ★★ (やさしい)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			水	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	8名	4000円 別途入場料必要	3600円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※
	しっかりクロール背泳ぎコース ★★★★ (きつい)																			加泳で25m泳げる15歳以上	8名			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。	
ナイト水泳(水)	はじめてクロール背泳ぎコース ★★ (やさしい)	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			水	19:00 ▼ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	8名	4000円 別途入場料必要	3600円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※
	しっかりクロール背泳ぎコース ★★★★ (きつい)																			加泳で25m泳げる15歳以上	8名			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。	
女性のための水泳(金)	はじめてクロール背泳ぎコース ★★ (やさしい)	※ 開催日が一部変更となりました。ご注意ください!!															金	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の女性	8名	7900円	7110円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	※
	しっかりクロール背泳ぎコース ★★★★ (きつい)																			加泳で25m泳げる15歳以上の女性	8名			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。	
	平泳ぎコース ★★★★ (きつい)																			加泳で50m 背泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名			平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
	パタフラコース ★★★★★ (きつい)																			加泳で50m 背泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名			パタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
4泳法コース ★★★★★ (きつい)																			4泳法が泳げる15歳以上の女性	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。		
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を除く)																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】 **会員登録が必要です!!**

直接窓口か、メール・FAXで①~③を明記の上、8月13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

【最小開催人数が設定されている教室があります】
 対象教室…『女性のための水泳』、『午後の水泳』と『ナイト水泳』の各曜日&各コース
 申込×切の時点で最小開催人数(6名)に満たない場合は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。

ホームページはこちらからもアクセスできます。




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。
※2021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自動で100円還元されます。

LINEの友だち追加お願いします!

開発公社スポーツプロモーション課

ID:464bsiyv

鳥屋野総合体育館

ID:430iplzw

スポーツ教室の紹介動画や案内など最新情報を発信しております。
 上記から友だち登録をお願いします!!