

令和4年度 冬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	ゆったりコース	1月17日	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)	20	3,000円 入場料(1回)500円	○	ゆっくりのペースで平泳ぎで25m完泳を目指します。	
		しっかりコース									フォームを固めて平泳ぎで25m完泳を目指します。	
	バタフライコース	ゆったりコース	~	火	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)	20	3,000円 入場料(1回)500円	○	ゆっくりのペースでバタフライで25m完泳を目指します。
		しっかりコース	3月14日		11:40 ▼ 12:40							フォームを固めてバタフライで25m完泳を目指します。
		がっつりコース	~		11:50 ▼ 12:50							経験者向け、バタフライでたくさん泳ぎます。
	800mコース		1月13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)	20	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		~		3月17日	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)	20	3,300円 入場料(1回)500円	○
マスターズコース		1月17日 ~ 3月14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)	20	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 で楽しくしっかり泳ぎこみます。	
みんなの水泳(水)	平泳ぎコース		1月11日 ~ 3月15日	水	11:15 ▼ 12:15	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)	20	3,300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	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)	20	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				11:45 ▼ 12:45	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)	20	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。
みんなの水泳(木)	1000mコース		1月12日 ~ 3月16日	木	11:00 ▼ 12:00	9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)	20	3,000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。
	クロール・背泳ぎコース				11:15 ▼ 12:15	9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)	20	3,000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。
	やさしいクロールコース				11:30 ▼ 12:30	9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)	20	3,000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。
	テクニカルコース				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	○	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 じょんのび水泳		14:00 ▼ 15:00	9回	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの苦手な50歳以上の方	15	3,000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。			
ナイト水泳(金)	バタフライコース		1月13日 ~ 3月17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)	10	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)	10	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。	
ナイト水泳(土)	クロール・背泳ぎコース		1月14日 ~ 3月18日	土	18:30 ▼ 19:30	9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)	10	3,000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		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歳以上の方 (中学生を除く)	10	3,000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		1月15日 ~ 3月19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。	
ちわいっわい水泳	1・2年生コース		1月11日 ~ 3月15日	水	16:40 ▼ 17:25	10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	3,300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		1月12日 ~ 3月16日	木	16:50 ▼ 17:50	9回	新潟水泳協会 レディース部	泳げない小学校3年生	10	3,000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		1月13日 ~ 3月17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	10	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)	1月11日 ~ 3月15日	水	10:15 ▼ 11:00	10回	佐久間 好美	15歳以上の方 (中学生を除く)	40	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 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	3月15日		14:00 ▼ 14:50	10回	楠見 優子	15歳以上の方 (中学生を除く)	40	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。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	1月12日 ~ 3月16日	木	10:15 ▼ 10:45	9回	桑野 恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	30	1,500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 なく脂肪燃焼も期待できるエクササイズです。短 時間で運動効果も高い教室です。
アクアエクササイズ(夜)	3月16日		19:45 ▼ 20:30	9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)	40	2,000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 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	1月13日 ~ 3月17日	金	14:00 ▼ 14:50	10回	楢間 愛美	15歳以上の方 (中学生を除く)	40	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。

教室名	曜日	時間	日程										受講料	1回体験料	
			1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目			
女性のための水泳【平泳ぎ】	火曜	ゆったりコース	10:15 ~ 11:15	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3,000円		
		しっかりコース													
女性のための水泳【バタフライ】		ゆったりコース	11:30 ~ 12:30	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			
		しっかりコース	11:40 ~ 12:40												
		がっつりコース	11:50 ~ 12:50												
マスターズコース			14:00 ~ 15:00	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			
アクアエクササイズ(午前)	水曜	10:15 ~ 11:00	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	2,200円	300円	
みんなの水泳【平泳ぎ】		11:15 ~ 12:15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3,300円		
みんなの水泳【バタフライ】		11:30 ~ 12:30	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15			
みんなの水泳【4泳法】		11:45 ~ 12:45	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15			
ウォーキング&アクア			14:00 ~ 14:50	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	2,200円	300円
わいわいちびっこ水泳 1・2年生			16:40 ~ 17:25	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3,300円	
アクアエクササイズ30	木曜	10:15 ~ 10:45	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		1,500円	300円	
みんなの水泳【1,000m】		11:00 ~ 12:00	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		3,000円		
みんなの水泳【クロール背泳ぎ】		11:15 ~ 12:15	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				
みんなの水泳【やさしいクロール】		11:30 ~ 12:30	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				
テクニカルコース		14:00 ~ 15:00	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				
シニアのためのじょんのび水泳		14:00 ~ 15:00	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				
わいわいちびっこ水泳 クロール3年生		16:50 ~ 17:50	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				
アクアエクササイズ【夜】		19:45 ~ 20:30	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		2,000円	300円	
女性のための水泳【800m】	金曜	10:15 ~ 11:15	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3,300円		
女性のための水泳【1,000m】		11:30 ~ 12:30	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			
プールdeフィットネス			14:00 ~ 14:50	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	2,200円	300円
わいわいちびっこ水泳 クロール4・5・6年生			16:50 ~ 17:50	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3,300円	
ナイト水泳【バタフライ】			18:30 ~ 19:30	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		
ナイト水泳【4泳法】			19:40 ~ 20:40	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		
ナイト水泳【クロール背泳ぎ】	土曜	18:30 ~ 19:30	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3,000円		
ナイト水泳【平泳ぎ】			19:40 ~ 20:40	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			
日本泳法	日曜	13:30 ~ 14:30	1/15	1/22	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19			2,600円		