



下山スポーツセンター 冬期スポーツ教室プログラムガイド



作成 2022/10/25

No	教室名		曜日	時間	参加料	入場料	定員	対象(※2)	内容	開催日程											
										①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
1	みんなの水泳	クロール・背泳ぎ	木	10:00 ~11:00	6,600円	なし	10名	クロールで25m泳げる15歳以上	水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指します。	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	-	-
2		10名					クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。													
3		20名					クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。													
4		20名					4泳法を泳げる15歳以上	100m個人メドレー完泳を目指します。													
5	サタデー水泳	はじめてクロール・背泳ぎ	土	10:00 ~11:00	6,600円	なし	10名	泳げない15歳以上	水慣れからはじめ、クロールで25m完泳を目指します。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	-	-
6		20名					クロールで25m泳げる15歳以上	水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指します。													
7		10名					クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。													
8		20名					クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。													
9	アフタヌーン水泳	はじめてクロール・背泳ぎ	水	13:30 ~14:30	3,300円	-	10名	泳げない15歳以上	水慣れからはじめ、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	-	-
10		平泳ぎ		14:40 ~15:40			10名	クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。												
11	ナイト水泳(火)	平泳ぎ	火	18:30 ~19:30	3,000円	毎回必要(※1)	16名	クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	-	-	-
12		バタフライ		19:40 ~20:40			16名	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。												
13	ナイト水泳(金)クロール・背泳ぎ		金	19:00 ~20:00	3,300円	-	16名	クロールで25m泳げる15歳以上	水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指します。	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	-	-
14	ちびっこ水泳	クロール 4・5・6年	火	16:45	3,300円	毎回必要(※1)	16名	泳げない小学4,5,6年生	水泳を楽しむとともに、体力向上を図ります。クロール25m完泳を目指します。	1/6	1/13	1/17	1/20	1/24	1/27	1/31	2/3	2/7	2/10	-	-
15		クロール 3年	金	~17:45			16名	泳げない小学3年生	水慣れ等基本からはじめ、クロールで進むこと、息継ぎの習得を目標とします。												
16	プールde健康		火	10:00 ~11:00	4,400円	-	60名	15歳以上の方	ウォーキングや水中用具を用いて色々なエクササイズを行います。	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	-	-	-	-
17	アクアエクササイズ		水	10:00 ~10:45	5,300円	なし	60名	15歳以上の方	水の特性を活かしたエアロビクスでシェイプアップを目指します。	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	-	-	-	-
18	アクアシェイプ		金	10:00 ~10:45	5,300円	-	60名	15歳以上の方	水中ダンベルやヌードルを用いた筋力トレーニング、アクアビクスを行います。	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	-	-	-	-
19	アクアウォーキング&フィットネス		水	19:00 ~19:45	2600円	-	20名	15歳以上の方	水の特性を生かしたウォーキングとエアロビクスを行います。	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	-	-	-	-
20	おしえて水泳		木	13:30 ~14:30	無料	毎回必要(※1)	なし	屋内プール利用者	ボランティアスタッフが泳ぎのコツをワンポイントアドバイスします。	1/19	2/16	3/16	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21	エンジョイ健康1時(スタジオ)		水	13:00 ~13:45	1,200円	-	12名	60歳以上の方	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、楽しく体を動かします。	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	-	-	-	-
22	エンジョイ健康2時(スタジオ)			14:00 ~14:45			12名														

※1 【入場料】 プール教室：大人500円、65歳以上・中学生以下200円 スタジオ教室：大人250円、65歳以上100円

※2 【対象】 「ちびっこ水泳」「おしえて水泳」以外の教室は15歳以上の方(中学生を除く)が対象となります

お申し込み方法やお知らせは裏面をご確認ください ⇒

冬期スポーツ教室参加者募集中！！

○教室のお申し込みについて○

【申込期間】 令和4年11月20日～12月11日

- ◆お申し込みが定員人数を超えた場合は、責任抽選させていただきます。
 - ◆締切後も定員に達していない教室についてはお申込みいただけます。
 - ◆申込少数の場合、開催を中止する場合があります。ご了承ください。
- ※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、教室数・定員数を絞った開催となります。教室参加の際にはマスク等の感染予防対策にご協力をお願いいたします。



◆お申し込み方法◆

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 (shitayama@niigata-kaikou.jp)
- ③窓口
- ④FAX (025-272-7676)

※②④で申込みの場合は、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」

教室の申込みには、事前の会員登録(教室カードの作成)が必要です。当施設窓口でお手続きをお願いします

ホームページ
でのお申込み
はこちら⇒



★友達紹介キャンペーン★

対象教室に新規会員をご紹介いただくと、お二人に教室参加料1,000円割引券をもらえなく進呈します。

詳しくは館内掲示、もしくは右のQRコードからHP詳細ページをご確認ください。



ホームページ
友達紹介キャン
ペーン詳細⇒



※  マークの教室が、お友達紹介キャンペーン対象です。

下山スポーツセンター

スポーツ教室・イベント専用LINEアカウント

スポーツ教室の休講連絡やイベントのお知らせなどをLINEで配信しています。



友だち追加

はこちらから ⇒



★お問い合わせは下山スポーツセンターまで★

〒950-0003 新潟市東区下山1丁目121番地

TEL025-272-7677 FAX025-272-7676

✉shitayama@niigata-kaikou.jp