



※『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 65歳以上200円 小中学生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										
1回参加できます♪ アクアエクササイズ	★★★★★ (きつい)	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13								月	10:00 ▼ 10:50	鎌間愛美	15歳以上の女性	70名	5900円 (1回参加 1000円)	5310円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエロビクスでシェイプアップを目指します。腰や膝に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用の70分30秒です。で、安心して参加できます。※1回参加券をご用意しておりますので、お試してみても可能です。	※
1回参加できます♪ やさしい プールの健康	★★ (やさしい)	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7								火	14:00 ▼ 14:50	スタッフ	高齢者	40名	900円 (1回参加 200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運動します。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングやレクリエーションなども交えた内容となっています。楽しく健康に効果のある運動を生活に取り入れましょう。※1回参加券をご用意しておりますので、お試してみても可能です。	※
1回参加できます♪ アクアウォーキング& フィットネス	★★★ (ふつう)	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15							水	10:00 ▼ 10:50	鎌間愛美	15歳以上	70名	6600円 (1回参加 1000円)	5940円	水中ダンベルやヌードルを用いた筋力トレーニング、アクアピクスでしっかり身体を動かします。※1回参加券をご用意しておりますので、お試してみても可能です。	※
午後の水泳	はじめて クロール 背泳ぎ コース しっかり クロール 背泳ぎ コース	★★ (やさしい)	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15						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	10名	3300円 別途入場料 必要	2970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。	※
	加齢で25m泳げる 15歳以上																				16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	はじめて クロール 背泳ぎ コース しっかり クロール 背泳ぎ コース	★★ (やさしい)	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15						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	10名	3300円 別途入場料 必要	2970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。	※
	加齢で25m泳げる 15歳以上																				16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	はじめて クロール 背泳ぎ コース しっかり クロール 背泳ぎ コース	★★ (やさしい)	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17							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	10名	5900円	5310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。	※
	加齢で25m泳げる 15歳以上の女性																				10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。				
	加齢で50m 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。					
	加齢で50m 泳ぎで25m 泳げる15歳以上の 女性	16名																			バ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)																		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フットポイントレッスンをを行います。	●

**【申込方法】 申込には会員登録が必要です！**

直接窓口か、HP・メール・FAXで①～③を明記の上、12月11日(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

**【重要!!】 最少開催人数が設定されています。**  
 申込み切の時点で各教室、最少開催人数(6名)に満たない場合は誠に申し訳ございませんが、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。本人確認ができる証明書をお持ちになり、体育館窓口までお越しください。

※ 定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選をさせていただきます。詳しくは、お申し込み時にお渡しする各教室の案内をご覧ください。

**【1回参加について】**  
 対象教室の定員を超えるお申込みがあった場合は、急遽ご参加いただけない場合もございます。予めご了承ください。

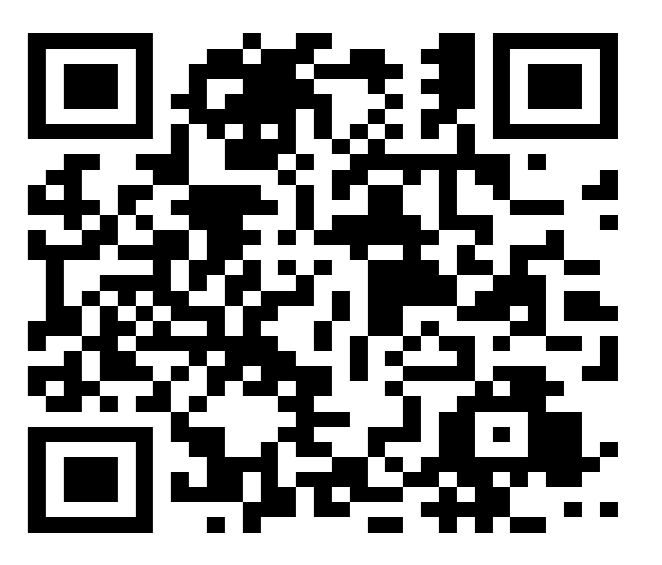
**各種割引のご案内**

- ・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。  
※2022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に、自動で100円お値引きされます。

**【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

ホームページはこちらから  
 ご覧くださいませ →→→



**LINE 友だち追加 お願いします**

スポーツ教室紹介動画や最新情報を発信しております

開発公社スポーツプロモーション  
 ID: @464bsjyv

※下記の鳥屋野総合体育館をお友だち登録いただくと、教室の休講連絡・イベント案内などが配信されます。  
 みなさま、是非友だち登録をお願いいたします!!  
 (現在、教室の休講案内はLINEの配信・ホームページでの案内となります。施設側から参加者の皆さまへの電話連絡はいたしませんのでご了承ください!!)

鳥屋野総合体育館  
 ID: @430iplzv

