



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【2022年度 冬期】



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							参加料	入場料			
みんなの水泳(月)	はじめて クロール・背泳ぎ 	★★★ (ふつう)											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	4,600円	不要	○	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。
	しっかり クロール・背泳ぎ 	★★★ (ふつう)	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	全 7 回	月	10:30 ▼ 11:30		クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生除く)					ターンを習得し、クロール、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 	★★★ (ふつう)												クロール・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 	★★★★ (ややきつい)												クロール・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 	★★★ (ふつう)		2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		全 6 回	月	14:30 ▼ 15:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	2,000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)		2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		全 6 回	月	19:30 ▼ 20:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	2,000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。
1回参加あり プールの健康 	★★★ (ふつう)		2/3	2/10	2/17	2/24	3/3			全 5 回	金	14:00 ▼ 14:50	白根プール スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	20名	500円 (1回参加 200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 平泳ぎコース 	★★★ (ふつう)		2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		全 6 回	金	19:45 ▼ 20:45	高柳 由起	クロールで25m泳げる 15歳以上の方 (中学生除く)	15名	2,000円	500円(1回) or 200円(1回)	○	平泳ぎで25m完泳を目指します。

【お友達紹介キャンペーンのご案内】

対象教室(「キャンペーン」マーク が付いた教室)に
新規会員をご紹介いただくと、お二人に令和4年度冬期スポーツ教室
参加料1,000円割引券をもれなく進呈いたします。
専用チラシにご記入の上、施設窓口までお持ちください。
※割引券のご利用は、記載の会員番号ご本人様のみとさせていただきます。



【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…2022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。※1回参加はシニア割引対象外です

【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、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①～⑤)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)

11/20(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)

【教室LINEアカウント】

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！



↑@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



↑@464bsjyv

スポーツ教室全体版
※イベント情報や複数施設に
かかる情報等を配信して
いきます

【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
健康状態チェック項目確認に

