

令和5年度 春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(火)	平泳ぎコース	4月4日 ～ 6月6日	火	10:15 ▼ 11:15	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歳以上の女性 (中学生を除く)	20	3,600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。
				11:30 ▼ 12:30		新潟水泳協会 レディース部					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			11:30 ▼ 12:40	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歳以上の女性 (中学生を除く)	20	3,600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。
				11:40 ▼ 12:50		新潟水泳協会 レディース部					フォームを固めてバタフライで25m完泳を目指します。
ナイト水泳	はじめてクロール			19:30 ▼ 20:30	10回	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの苦手な15歳以上の方	10	3,600円 入場料(1回)501円	○	これから水泳を始めたい方や泳ぎを習得したい、健康の維持増進やゆったりと水泳を楽しみたい方向けのプログラムです。
みんなの水泳(水)	平泳ぎコース	4月5日 ～ 6月14日	水	11:15 ▼ 12:15	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歳以上の方 (中学生を除く)	20	3,200円 入場料(1回)502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	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歳以上の方 (中学生を除く)	20	3,200円 入場料(1回)502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	9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	3,200円 入場料(1回)502円	○	100m個人メドレーの完成を目指します。
ナイト水泳	1,000mコース			19:30 ▼ 20:30	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)	10	3,200円 入場料(1回)502円	○	1時間で合計1,000mを目指して泳ぎます。
みんなの水泳(木)	1,000mコース	4月6日 ～ 6月15日	木	11:00 ▼ 12:00	10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	3,600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	10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	3,600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	10回	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの苦手な15歳以上の方 (中学生を除く)	20	3,600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。
	マスターズS			14:00 ▼ 15:00	10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	3,600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	10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	3,600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。
女性のための水泳(金)	800mコース	4月7日 ～ 6月16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	3,600円 入場料(1回)500円	○	1時間で合計800mを目指して泳ぎます。
	1,000mコース			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	3,600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。
ナイト水泳	バタフライ	4月8日 ～ 6月17日	土	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	3,600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			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	3,600円 入場料(1回)500円	○	100m個人メドレーの完成を目指します。
	クロール・背泳ぎ			18:30 ▼ 19:30	10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	3,600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			19:40 ▼ 20:40	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)	10	3,600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	4月9日 ～ 6月18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	2,800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。
ちわびいっわこい水泳	1・2年生コース	4月5日 ～ 6月14日	水	16:40 ▼ 17:25	9回	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの苦手な 小学校1・2年生	30	3,600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年生コース	4月6日 ～ 6月15日	木	16:50 ▼ 17:50	10回	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの苦手な 小学校3年生	10	3,200円 入場料(1回)200円	-	クロール25m完泳を目指します。
	4・5・6年生コース	4月7日 ～ 6月16日	金	16:50 ▼ 17:50	10回	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの苦手な 小学校4・5・6年生	10	3,600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
アフタヌーンアクア	4月4日 ～ 6月6日	火	14:00 ▼ 14:45	10回	桑野 恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	30	2,400円 入場料(1回)500円 一回参加あり 400円	○	運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できるエクササイズです。
アクアエクササイズ(午前)	4月5日 ～ 6月14日	水	10:15 ▼ 11:00	9回	佐久間 好美	15歳以上の方 (中学生を除く)	40	2,100円 入場料(1回)500円 一回参加あり 400円	○	運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけで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			14:00 ▼ 14:45	9回	楠見 優子	15歳以上の方 (中学生を除く)	40	2,100円 入場料(1回)500円 一回参加あり 400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	4月6日 ～ 6月15日	木	10:15 ▼ 10:45	10回	桑野 恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	30	1,800円 入場料(1回)500円 一回参加あり 400円	○	運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけで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)	19:45 ▼ 20:30		10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	2,400円 入場料(1回)500円 一回参加あり 400円	○	運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけで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	4月7日 ～ 6月16日	金	14:00 ▼ 14:45	10回	欽間 愛美	15歳以上の方 (中学生を除く)	40	2,400円 入場料(1回)500円 一回参加あり 400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	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	3,600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													
		しっかりコース	11:40 ~ 12:40	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6			
		がっつりコース	11:50 ~ 12:50													
アフタヌーンアクア			14:00 ~ 14:45	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	2,400円		400円
ナイト水泳【はじめてクロール】		19:30 ~ 20:30	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	3,600円			
アクアエクササイズ (午前)	水曜	10:15 ~ 11:00	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14		2,100円	400円		
みんなの水泳【平泳ぎ】		11:15 ~ 12:15	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14		3,200円	/		
みんなの水泳【バタフライ】		11:30 ~ 12:30	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14					
みんなの水泳【4泳法】		11:45 ~ 12:45	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14					
ウォーキング&アクア			14:00 ~ 14:50	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14			2,100円	400円
わいわいちびっこ水泳 1・2年生			16:40 ~ 17:25	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14			3,200円	/
ナイト水泳【1,000m】			19:30 ~ 20:30	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14				
アクアエクササイズ30	木曜	10:15 ~ 10:45	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	1,800円		400円	
みんなの水泳【1,000m】		11:00 ~ 12:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	3,600円	/		
みんなの水泳【クロール背泳ぎ】		11:15 ~ 12:15	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15				
みんなの水泳【やさしいクロール】		11:30 ~ 12:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15				
シニアのためのじょんのび水泳		14:00 ~ 15:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15				
マスターズS		14:00 ~ 15:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15				
わいわいちびっこ水泳 クロール3年生		16:50 ~ 17:50	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15				
アクアエクササイズ【夜】		19:45 ~ 20:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	2,400円		400円	
女性のための水泳【800m】	金曜	10:15 ~ 11:15	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	3,600円	/		
女性のための水泳【1,000m】		11:30 ~ 12:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16				
プールdeフィットネス		14:00 ~ 14:50	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	2,400円		400円	
わいわいちびっこ水泳 クロール4・5・6年生		16:50 ~ 17:50	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	3,600円			
ナイト水泳【バタフライ】		18:30 ~ 19:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16				
ナイト水泳【4泳法】		19:40 ~ 20:40	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16				
ナイト水泳【クロール背泳ぎ】	土曜	18:30 ~ 19:30	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	3,600円	/		
ナイト水泳【平泳ぎ】		19:40 ~ 20:40	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17				
日本泳法	日曜	13:30 ~ 14:30	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	6/4	6/18			2,800円			