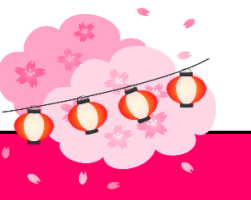




白根総合公園屋内プール スポーツ教室プログラムガイド【2023年度 春期】



教室名	運動強度 ★×5(おっつい) ★×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	⑧	⑨	⑩							参加料	入場料						
みんなの水泳(月)	はじめて クロール・背泳ぎ 紹介	★★★ (ふつつ)															全 8 回 月	10:30 ▼ 11:30	新潟水泳協会 レディース部	各コース 15名	5,700円	不要	○	泳げない 15歳以上の方 (中学生除く)	水慣れからはじめ、70-80、背泳ぎで25m完泳を目指します。
	しっかり クロール・背泳ぎ 紹介	★★★ (ふつつ)	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	70-80、背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生除く)	70-80、背泳ぎで25m泳げる、70-80、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 紹介	★★★ (ふつつ)													70-80、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 紹介	★★★★ (ややくつ)													70-80、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 紹介	★★★ (ふつつ)	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	全 10 回 月	14:30 ▼ 15:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	3,300円	500円(1回) or 200円(1回)	○	水中でウォーキング・エアロビクスダンス等のエクササイズを行います。陸上で行う運動に比べ、膝や腰への負担が少なく、全身を使った運動を行うことができます。					
1回参加あり アクアエクササイズ (夜) 紹介	★★★★★ (きつ)	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12			全 8 回 月	19:30 ▼ 20:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	2,600円 (1回参加 500円)	500円(1回) or 200円(1回)	○	水中でエアロビクスダンス等のエクササイズを行います。水の抵抗を利用し、全身を動かす運動を行うことにより、健康維持・増進の効果が期待できます。					
シニア水泳 はじめて 平泳ぎ・バタフライ コース 紹介	★★★ (ふつつ)	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15					全 6 回 木	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	クロールで 25m以上泳げる 50歳以上の方	15名	2,100円	500円(1回) or 200円(1回)	○	平泳ぎ・バタフライで25m完泳を目指します。					
1回参加あり プールde健康 紹介	★★★ (ふつつ)	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7						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	600円 (1回参加 200円)	500円(1回) or 200円(1回)	○	水中でウォーキング・筋力トレーニング・レクリエーション等を行います。陸上で行う運動に比べ、膝や腰への負担が少なく、全身を使った運動を行うことができます。					
ナイト水泳(金) はじめて 平泳ぎ・バタフライ コース 紹介	★★★ (ふつつ)	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			全 8 回 金	19:45 ▼ 20:45	高柳 由起	70-80で25m泳げる 15歳以上の方 (中学生除く)	15名	2,800円	500円(1回) or 200円(1回)	○	平泳ぎ、バタフライで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 **紹介** 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5年度春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。
※他の公社発行の割引券との併用はできません。



【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…2023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。

【教室LINEアカウント】

ぜひご登録ください!

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



【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・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)

2/19(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)

【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

*** 申込みには事前に窓口で受講カードの作成が必要です ***

