

# 令和5年度 秋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	9月26日 ～ 12月5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 ▼ 12:40		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 ▼ 12:30	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	11:50 ▼ 12:50	新潟水泳協会 レディース部	20						経験者向け、バタフライでたくさん泳ぎます。	
みんなの水泳(水)	平泳ぎコース	10月4日 ～ 12月6日	水	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)500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。
	バタフライコース			11:15 ▼ 12:15	10回	新潟水泳協会 レディース部	クロール・背泳ぎが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	20	3,600円 入場料(1回)500円	○	平泳ぎで25m完泳を目指します。
	4泳法コース			11:30 ▼ 12:30	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)	20	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。
ナイト水泳	1,000mコース	11:45 ▼ 12:45	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)	20	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。		
みんなの水泳(木)	1,000mコース	9月28日 ～ 12月7日	木	19:30 ▼ 20:30	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)	10	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			11:00 ▼ 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。
	やさしいクロールコース			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。
	マスターズS			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。
	シニアのための じょんのび水泳	14:00 ▼ 15:00	10回	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。		
女性のための水泳(金)	800mコース	9月29日 ～ 12月8日	金	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。
	1,000mコース			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。
ナイト水泳	バタフライ	9月30日 ～ 12月2日	土	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。
	4泳法			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。
	クロール・背泳ぎ	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。		
	平泳ぎ	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。		
	日本泳法	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。		
ちわびっわこい水泳	1・2年生コース	10月1日 ～ 12月3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。
	3年生コース	10月4日 ～ 12月6日	水	16:40 ▼ 17:25	10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。
	4・5・6年生コース	9月28日 ～ 12月7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	3,600円 入場料(1回)200円	-	クロール25m完泳を目指します。
		9月29日 ～ 12月8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	9月26日 ～ 12月5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)	10月4日 ～ 12月6日	水	10:15 ▼ 11:00	10回	佐久間 好美	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	○	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	10回	楠見 優子	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。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	9月28日 ～ 12月7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	9月29日 ～ 12月15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	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	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	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5			
		がっつりコース	11:50 ~ 12:50													
アフタヌーンアクア			14:00 ~ 14:45	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	2,400円		400円
ナイト水泳【はじめてクロール】		19:30 ~ 20:30	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	3,600円			
アクアエクササイズ (午前)	水曜	10:15 ~ 11:00	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	2,400円	400円		
みんなの水泳【平泳ぎ】		11:15 ~ 12:15	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	3,600円	/		
みんなの水泳【バタフライ】		11:30 ~ 12:30	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6				
みんなの水泳【4泳法】		11:45 ~ 12:45	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6				
ウォーキング&アクア			14:00 ~ 14:45	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6		2,400円	400円
わいわいちびっこ水泳 1・2年生			16:40 ~ 17:25	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6		3,600円	
ナイト水泳【1,000m】			19:30 ~ 20:30	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6			
アクアエクササイズ30	木曜	10:15 ~ 10:45	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	1,800円		400円	
みんなの水泳【1,000m】		11:00 ~ 12:00	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	3,600円	/		
みんなの水泳【クロール背泳ぎ】		11:15 ~ 12:15	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7				
みんなの水泳【やさしいクロール】		11:30 ~ 12:30	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7				
シニアのためのじょんのび水泳		14:00 ~ 15:00	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7				
マスターズS		14:00 ~ 15:00	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7				
わいわいちびっこ水泳 クロール3年生		16:50 ~ 17:50	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7				
アクアエクササイズ【夜】			19:45 ~ 20:30	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7		2,400円	400円
女性のための水泳【800m】	金曜	10:15 ~ 11:15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	3,600円		/	
女性のための水泳【1,000m】		11:30 ~ 12:30	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8				
プールdeフィットネス		14:00 ~ 14:45	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	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	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	3,600円			
ナイト水泳【バタフライ】		18:30 ~ 19:30	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8				
ナイト水泳【4泳法】		19:40 ~ 20:40	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8				
ナイト水泳【クロール背泳ぎ】	土曜	18:30 ~ 19:30	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	3,600円			
ナイト水泳【平泳ぎ】		19:40 ~ 20:40	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2				
日本泳法	日曜	13:30 ~ 14:30	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/26	12/3			2,800円			