

# 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 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	⑧							参加料	入場料			
みんなの水泳(月)	はじめて クロール・背泳ぎ <b>紹介</b>	★★★ (ぶつう)									全 8 回	月	10:30 ▼ 11:30	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	5,700円	不要	○	水慣れからはじめ、70-80、背泳ぎの基本動作習得を目指します。
	しっかり クロール・背泳ぎ <b>紹介</b>	★★★ (ぶつう)	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18					70-80、背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生除く)					70-80、背泳ぎの完成度向上を目指します。
	はじめて 平泳ぎ・バタフライ <b>紹介</b>	★★★ (ぶつう)													70-80、背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 (中学生除く)					平泳ぎ、バタフライの基本動作習得を目指します。
	しっかり 平泳ぎ・バタフライ <b>紹介</b>	★★★★ (ややきつい)													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)					平泳ぎ、バタフライの完成度向上を目指します。
らくらくアクア フィットネス <b>紹介</b>	★★★ (ぶつう)	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11		全 7 回	月	14:30 ▼ 15:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	2,300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。	
アクアエクササイズ (夜) <b>紹介</b>	★★★★★ (きつい)	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4			全 6 回	月	19:30 ▼ 20:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,900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。	
プールde健康 <b>紹介</b>	★★★ (ぶつう)	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8				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。	



## 【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年度冬期スポーツ教室参加料1,000円割引券をま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。

【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）

12/3(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】

### 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



\* 申込みには事前に体育施設窓口で教室会員カードの作成が必要です

〔カード作成可能施設〕

- ・北地区スポーツセンター
- ・東総合スポーツセンター
- ・下山スポーツセンター
- ・新潟市庭球場
- ・鳥屋野総合体育館
- ・新潟市陸上競技場
- ・西海岸公園市営プール
- ・亀田総合体育館
- ・白根カルチャーセンター
- ・白根総合公園屋内プール
- ・味方体育館
- ・西総合スポーツセンター

