



| No | 教室名       | 曜日 | 時間            | 参加料    | 入場料 | 定員  | 対象(※2)  | 内容                                  | 開催日程 |      |      |     |      |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-----------|----|---------------|--------|-----|-----|---------|-------------------------------------|------|------|------|-----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    |           |    |               |        |     |     |         |                                     | ①    | ②    | ③    | ④   | ⑤    | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ | ⑫ |   |
| 1  | アクアエクササイズ | 水  | 9:20<br>~9:50 | 1,400円 | —   | 60名 | 15歳以上の方 | 水中で行うエアロビクスダンスです。陸上よりも多くの運動量が得られます。 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | —   | —    | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 2  | アクアシエイブ   | 金  | 9:20<br>~9:50 | 2,400円 | —   | 60名 | 15歳以上の方 | 水中ダンベルとヌードルを使い、音楽に合わせて全身を鍛えます。      | 7/19 | 7/26 | 8/2  | 8/9 | 8/23 | — | — | — | — | — | — | — | — |

※1 【入場料】 プール教室：大人500円、65歳以上・中学生以下200円 スタジオ教室：大人250円、65歳以上100円

↓ 申込方法やお知らせは下記をご確認ください ↓

※2 【対 象】 「ちびっこ水泳」「おしえて水泳」「エンジョイ健康」以外の教室は15歳以上の方（中学生を除く）が対象となります

## ○教室のお申し込みについて○

【申込期間】 令和6年5月19日～6月16日

- ◆申し込みが定員人数を超えた場合は、責任抽選させていただきます。
- ◆締切後も定員に達していない教室については申し込みいただけます。
- ◆最小開催人数に達しない時は開催中止となります。ご了承ください。



## ◆お申し込み方法◆

次の①～④の方法でお申し込みください。

ホームページ  
での申し込み  
はこちら⇒



- ①ホームページ専用申込フォーム
- ②メール (shitayama@niigata-kaikou.jp)
- ③窓口
- ④FAX (025-272-7676)

※②④で申込みの場合は、下記必要事項を明記してください。

「会員番号」「氏名(ふりがな)」「教室名」

教室の申込みには、事前の会員登録（教室カードの作成）  
が必要です。当施設窓口でお手続きをお願いします



### 下山スポーツセンター

スポーツ教室・イベント専用LINEアカウント

スポーツ教室の休講連絡やイベントのお知らせなどをLINEで配信しています。



はこちらから ⇒



### ★お問い合わせは下山スポーツセンターまで★

〒950-0003 新潟市東区下山1丁目121番地

TEL025-272-7677 FAX025-272-7676

✉shitayama@niigata-kaikou.jp

