

# R6年度【夏期】 味方B&G海洋センタープール スポーツ教室 プログラムガイド

※他に毎回入場料（一般200円、65歳以上・小中学生100円）が必要

| 教室名                | 運動強度         |          | 日程           |      |      |      |      |     |      | 曜日   | 時間                 | 講師                  | 対象                | 定員                   | 費用          | 内容                  |   |
|--------------------|--------------|----------|--------------|------|------|------|------|-----|------|------|--------------------|---------------------|-------------------|----------------------|-------------|---------------------|---|
|                    | ★×1(やさしい)    | ★×5(きつい) | ①            | ②    | ③    | ④    | ⑤    | ⑥   | ⑦    |      |                    |                     |                   |                      |             |                     |   |
| プールde健康            | ★★<br>(やさしい) |          | 7/17         | 7/24 | 7/31 | 8/7  | 8/21 |     |      |      | 水                  | 14:00<br>▼<br>14:50 | 味方<br>体育館<br>スタッフ | 15歳以上<br>(中学生除く)     | 30名         | 600円<br>(1回券200円)   | 水中ウォーキングを中心に、水の特性である浮力や抵抗を使って『涼しく』『楽しく』運動します♪                     |
| アクア<br>エクササイズ      | ★★★<br>(ふつう) |          | 7/17         | 7/24 | 7/31 | 8/7  | 8/21 |     |      |      | 水                  | 19:00<br>▼<br>19:45 | 山本 翼              | 15歳以上<br>(中学生除く)     | 30名         | 1,200円<br>(1回券400円) | 水の特性を活かした水中エアロビクスです。夏の暑い時期、一日の終わりにプールでスッキリしませんか？                  |
| 短期ちびっこ水泳           | 小学1・2年生      | ①<br>コース | ★★<br>(やさしい) | 7/25 | 7/30 | 8/1  | 8/6  | 8/8 | 8/20 | 8/22 | 火・木<br>(週2回)       | 9:30<br>▼<br>10:30  | 味方<br>体育館<br>スタッフ | 泳げない<br>小学校<br>1・2年生 | 各コース<br>15名 | 各コース<br>700円        | 水慣れからスタートしてクロールで25m泳ぐことを目標に、楽しく教室を行います♪<br><br>みんなで一緒に泳ぎを練習するぞー！！ |
|                    |              | ②<br>コース |              |      |      |      |      |     |      |      |                    | 10:45<br>▼<br>11:45 |                   |                      |             |                     |   |
|                    | 小学3・4年生      | ①<br>コース | ★★<br>(やさしい) | 7/24 | 7/26 | 7/31 | 8/2  | 8/7 | 8/9  | 8/16 | 水・金<br>(週2回)       | 9:30<br>▼<br>10:30  | 味方<br>体育館<br>スタッフ | 泳げない<br>小学校<br>3・4年生 | 各コース<br>15名 | 各コース<br>700円        |   |
|                    |              | ②<br>コース |              |      |      |      |      |     |      |      |                    | 10:45<br>▼<br>11:45 |                   |                      |             |                     |   |
| 小学<br>5・6年生<br>コース | ★★<br>(やさしい) | 7/25     | 7/26         | 7/30 | 8/1  | 8/2  | 8/6  |     |      |      | 火・木<br>・金<br>(週3回) | 13:30<br>▼<br>14:30 | 味方<br>体育館<br>スタッフ | 泳げない<br>小学校<br>5・6年生 | 15名         | 600円                |   |

**申込方法** 電話、味方体育館窓口（申し込み期間：6月2日より申し込み開始。先着順）  
《①会員番号 ②教室名 ③受講者氏名 ④会員登録時の電話番号》を確認させていただきます。



**申込み・問合せ先**  
味方体育館  
〒950-1262 新潟市南区西白根2676  
TEL: 025(378)4528  
MAIL: ajikata@niigata-kaikou.jp

