

# 白根総合公園屋内プール



申込期間: 8月4日(日)~9月4日(水)

※申し込み多数の場合抽選となります。

## スポーツ教室プログラムガイド【2024年度 秋期】

教室名	運動強度 ★×5(きつい) ★×1(やさしい)	日程										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	★★★(ふつう)													月	10:30 ▼ 11:30	田近 圭子	泳げない15歳以上の方(中学生を除く)	各コース 15名	7,200円	不要	水慣れから始め、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。
	しっかりクロール・背泳ぎ	★★★(ふつう)	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	10回	渡辺 由美子			クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	ターンを習得し、クロール・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	★★★(ふつう)															門間 久美子	クロール・背泳ぎで50m泳げる15歳以上の方(中学生を除く)				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	★★★(ふつう)															中川 寛子	クロール・背泳ぎで50m平泳ぎ・バタフライで25m泳げる15歳以上の方(中学生を除く)				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	★★★(ふつう)	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	10回	木	14:30 ▼ 15:15	高柳 由起	15歳以上(中学生除く)	20名	3,300円	あり	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)	★★★★(ややきつい)	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2			8回	金	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)		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	★★★(ふつう)	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	10回	木	14:00 ▼ 15:00	根本 千緒	クロールで25m以上泳げる50歳以上の方	15名	3,600円	1回 500円 or 200円		平泳ぎ・バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	
プールde健康	★★★(ふつう)	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15						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)		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	★★★(ふつう)	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8			8回	金	19:45 ▼ 20:45	高柳 由起	クロールで25m以上泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	15名	2,800円		平泳ぎ・バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。		

### 【申込方法】 \*申込みに事前窓口で教室会員カードの作成が必要です\*

- 直接窓口か、電話でのお申し込み → ①~④の必要事項をお伝えください。
- ホームページ専用申込フォーム (<http://niigata-kaikou.jp>) からの申し込みの場合、 → ①~⑤を明記の上、お申し込みください。

#### 《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
- ⑤ メールアドレス(ホームページからの申し込みのみ)

※1回参加の方は事前の申し込みは必要ありません。開催日に直接ご来館ください。

### 【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ポイントが貯まり、100ポイントが貯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

2024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。

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

教室 LINE アカウント  
ぜひご登録ください!



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  
電話: 025-378-4435

