

令和6年度 冬期スポーツ教室一覧

スイミング



| 教室名 | 日程 | | | | | | | | | | 曜日 | 時間 | 講師 | 対象 | 定員 | 料金 | 内容 | | | |
|-------------|--------------------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------------------------|---------------------|---------------------------|---|--------------------------------------|---|---|---|-----------------------|----------------------------|
| | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | | | | | | | | | | |
| 女性のための水泳(火) | 平泳ぎ | ゆったりコース | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 3/4 | 3/11 | | | | 火 | 10:15 ▼ 11:15 | 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名 | 2,100円 入場料(1回)500円 | ゆっくりのペースで平泳ぎ25m完泳を目指します。 | | |
| | | しっかりコース | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 3/4 | 3/11 | | | | | | | | 20名 | | 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 | ゆったりコース | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 3/4 | 3/11 | | | | | | | 11:30 ▼ 12:30 | 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) | 16名 | 2,100円 入場料(1回)500円 | ゆっくりのペースでバタフライ25m完泳を目指します。 |
| | | しっかりコース | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 3/4 | 3/11 | | | | | | | | | | 16名 | | フォームを固めてバタフライで25m完泳を目指します。 |
| | | がっつりコース | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 3/4 | 3/11 | | | | | | | | | | 16名 | | 経験者向け、バタフライでたくさん泳ぎます。 |
| ナイト水泳 | はじめてクロール コース | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 3/4 | 3/11 | | | | 19:30 ▼ 20:30 | | 泳ぎの苦手な15歳以上の方 (中学生を除く) | 10名 | 2,100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。 | | | | |
| みんなの水泳(水) | 平泳ぎコース | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 水 | 11:15 ▼ 12:15 | 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名 | 3,200円 入場料(1回)500円 | 平泳ぎで25m完泳を目指します。 | | | |
| | バタフライコース | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | | | | 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) | 16名 | 3,200円 入場料(1回)500円 | バタフライで25m完泳を目指します。 | | | |
| | 4泳法コース | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | | | | 4泳法が泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く) | 20名 | 3,200円 入場料(1回)500円 | 100m個人メドレーの完泳を目指します。 | | | |
| ナイト水泳 | 1,000mコース | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | | 19:30 ▼ 20:30 | | 泳げる15歳以上の方 (中学生を除く) | 10名 | 3,200円 入場料(1回)500円 | 1時間で合計1,000mを目安に泳ぎます。 | | | |
| みんなの水泳(木) | ※コース増設 クロール・背泳ぎ | しっかりコース | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | 木 | 11:00 ▼ 12:00 | 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) | 16名 | 3,200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。 | | |
| | | ゆったりコース | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | | | クロールが泳げる15歳以上 の方 (中学生を除く) | 16名 | 3,200円 入場料(1回)500円 | ゆったりとクロールを長く泳ぎたい方と背泳ぎに挑戦したい方向けのプログラムです。 | | |
| | やさしいクロール コース | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | 泳ぎの苦手な15歳以上の方 (中学生を除く) | | | | 10名 | 3,200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 じよんのび水泳 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | 14:00 ▼ 15:00 | 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名 | 3,200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。 | | | |
| | マスターズ S | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | 14:00 ▼ 15:00 | 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名 | 3,200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 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | 金 | 10:15 ▼ 11:15 | 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名 | 3,200円 入場料(1回)500円 | 100m個人メドレー完泳を目指し、1時間で合計800mを目安に泳ぎます。 | | | |
| みんなの水泳(金) | 1,000mコース | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | 11:30 ▼ 12:30 | | 4泳法が泳げる15歳以上の 方 (中学生を除く) | 20名 | 3,200円 入場料(1回)500円 | 100m個人メドレー完泳を目指し、1時間で合計1,000mを目安に泳ぎます。 | | | |
| ナイト水泳 | バタフライコース | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | 18:30 ▼ 19:30 | | 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名 | 3,200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 | 4泳法コース | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | 19:40 ▼ 20:40 | | 4泳法が泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く) | 10名 | 3,200円 入場料(1回)500円 | 100m個人メドレーの完泳を目指します。 | | | |
| ナイト水泳 | クロール・背泳ぎ コース | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | | 土 | 18:30 ▼ 19:30 | 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名 | 2,800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。 | | | |
| ナイト水泳 | 平泳ぎコース | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | | | 19:40 ▼ 20:40 | | クロール・背泳ぎが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く) | 10名 | 2,800円 入場料(1回)500円 | 平泳ぎで25m完泳を目指します。 | | | |
| | 日本泳法 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 3/2 | 3/9 | | | | | 日 | 13:30 ▼ 14:30 | 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) | 20名 | 1,800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。 | | | |
| ちわいっわい水泳 | 1・2年生コース | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 水 | 16:40 ▼ 17:25 | 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名 | 3,200円 入場料(1回)200円 | 水慣れや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。 | | | |
| | 3年生コース | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | 木 | 16:50 ▼ 17:50 | | 泳ぎの苦手な 小学校3年生 | 10名 | 3,200円 入場料(1回)200円 | クロール25m完泳を目指します。 | | | |
| | 4・5・6年生コース | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | 金 | 16:50 ▼ 17:50 | | 泳ぎの苦手な 小学校4・5・6年生 | 10名 | 3,200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 | 日程 | | | | | | | | | | 曜日 | 時間 | 講師 | 対象 | 定員 | 料金 | 内容 |
|---------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|---------------------|----|---------------------|--------|---------------------|-----|--------------------------------------|---|
| | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | | | | | | | |
| アフタヌーンアクア | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 3/4 | 3/11 | | | | | 火 | 14:00 ▼ 14:45 | 桑野 恵子 | 15歳以上の方 (中学生を除く) | 30名 | 1,400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) | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | | 水 | 10:15 ▼ 11:00 | 佐久間 好美 | 15歳以上の方 (中学生を除く) | 40名 | 2,100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 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 14:00 ▼ 14:45 | | ※講師変更 山崎 朋美 | | | | | |
| アクアエクササイズ30 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | | 木 | 10:15 ▼ 10:45 | 桑野 恵子 | 15歳以上の方 (中学生を除く) | 30名 | 1,600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) | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 | 19:45 ▼ 20:30 | | 米澤 彰康 | | | | | |
| プール deフィットネス | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | | 金 | 14:00 ▼ 14:45 | 鎌間 愛美 | 15歳以上の方 (中学生を除く) | 40名 | 2,100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。 |

【いきいきポイント】

教室に1回参加するごとに10ポイント贈呈。
100ポイント貯まるごとに次回お支払い時に
100ポイント還元されます。

【65歳以上割引（シニア割引）】

65歳以上の参加者は参加料10%割引！
※登録した生年月日で自動計算されます。
※1回体験は対象外となります。

【障がい者割引】

参加料が半額となります。
※登録時に手帳の提示が必要です。
※シニア割引との併用不可

教室カードはお持ちですか？ お持ちでない方は当施設にて事前登録をお願い致します！

※お申込みに際し、窓口にてメンバーズカードの
事前登録（無料）をお願い致します。



<申込方法>

窓口またはホームページ申込フォームからお申し込みください。

ホームページ申込フォームURL (<https://niigata-kaikou.jp/entry>)

申込期間：11月17日（日）～12月8日（日）

ホームページ
専用申込
フォームは
こちらから



ホームページ

『にいがたスポーツ情報ナビ』



公社スポプロ課公式LINE

各施設の教室、イベント情報を発信
最新情報はこちらから

LINE 友だち追加



公式YouTube始めました。
教室情報やお家で出来る運動など
配信します！



西海岸プール公式LINE

西海岸プールだけの教室、休講連絡
イベント情報最はこちらから

LINE 友だち追加



【申込・問合せ先】

西海岸公園市営プール

〒951-8134 中央区関屋1-93

TEL：025-267-6858

FAX：025-267-6865

mail：nishopool@niigata-kaikou.jp