

# 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【2024年度 冬期】



**申込期間：11月17日(日)～12月16日(月)**

※申込多数の場合、抽選となります。

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)	10名	7,200円	不要	あり	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)	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24	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)	10名	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)	16名				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	★★★★ (ややきつい)															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)	16名				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)	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17					7回	14:30 ▼ 15:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	2,300円	1回 500円 or 200円	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)	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10					6回	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)	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	★★★ (ふつう)	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7						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	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。					

### 【申込方法】 \*申込みには事前に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)

【申込フォーム】



【1回参加の方】 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。  
対象教室の定員を超えるお申し込みがあった場合は、  
急遽ご参加いただけない場合もございます。予めご了承ください。

### 【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・問い合わせ】  
白根総合公園屋内プール  
電話:025-378-4435