



# 鳥屋野総合体育館 スポーツプログラムガイド 2025年度 春期 (4月～7月)

【申込期間：2/16(日)～3/16(日)】

※日程・回数・料金等の変更がある場合がございます。受講前にご確認ください!!

【1回参加について】

対象教室の定員を超えるお申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。

2/14更新

※『別途入場料必要』と記載のある教室は、参加料の他に毎回入場料(大人610円 / 65歳以上小中・学生250円)が必要です。

教室名	運動強度 ★1(やさしい) ★2(ややこしい)	日程												会場	曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	65歳以上割引	内容	申込方法
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
1回参加できます♪ アクアエクササイズ 青霞が教わりました!	★★★ ★★★ ★★★	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			屋内プール	月	9:45 10:30	篠岡愛美	15歳以上の女性	60名	8000円 1回参加 1200円	7200円	水の特性である浮力・粘性・抵抗をかりて、水中のアロピクスで全身の運動を行います。さらに本格的な水中ウォーキングや水中ジョギングなどを行います。【水の特性】が実感できます。運動効果も期待できます。【水の特性】が実感できます。運動効果も期待できます。【水の特性】が実感できます。運動効果も期待できます。	※
1回参加できます♪ アクアウォーキング& フィットネス NEW	★★★ (ふつう)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			屋内プール	月	10:45 11:30	篠岡愛美	15歳以上	40名	8000円 1回参加 1200円	7200円	多岐にわたる水中ウォーキングや水中ジョギングを行います。自分のペースに合わせて運動することができます。【水の特性】が実感できます。運動効果も期待できます。【水の特性】が実感できます。運動効果も期待できます。【水の特性】が実感できます。運動効果も期待できます。	※
やさしい プールde健康	★★ (やさしい)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			屋内プール	火	14:00 14:50	スタッフ	高齢者	30名	1400円 別途入場料必要 (シニア割引対象外)		水の特性をかりて、高齢者向けのやさしい強度で運動します。【水の特性】が実感できます。運動効果も期待できます。【水の特性】が実感できます。運動効果も期待できます。【水の特性】が実感できます。運動効果も期待できます。	※
午後の水泳	クロール 水泳ぎ コース	★★ (やさしい)												屋内プール	水	14:00 15:00	新潟水泳協会 レディース部	泳ぎの基本から クロールで25m泳ぎ 泳げる15歳以上	10名	4800円 別途入場料 必要	4320円	ターンを習得し、クロールで50m以上、水泳で25m泳ぎを目指します。	※
	ゆったり 水泳ぎ コース	★★★ (ふつう)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25					7/2	20～40歳 水泳で25m 泳げる 15歳以上			16名	
ナイト水泳	はじめて クロール 水泳ぎ コース	★★ (やさしい)												屋内プール	水	19:00 20:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上	10名	4800円 別途入場料 必要	4320円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m泳ぎを目指します。また、水泳の導入を行います。	※
	しっかり クロール 水泳ぎ コース	★★★ (ふつう)	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25					7/2	20～40歳 水泳で25m 泳げる 15歳以上			16名	
女性のための水泳	はじめて クロール 水泳ぎ コース	★★ (やさしい)												屋内プール	金	10:00 11:00	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の 女性	10名	8000円 7200円	7200円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m泳ぎを目指します。また、水泳の導入を行います。	※
	しっかり クロール 水泳ぎ コース	★★★ (ふつう)	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	20～40歳 水泳で25m 泳げる 15歳以上の 女性					10名	ターンを習得し、クロールで50m以上、水泳で25m泳ぎを目指します。				
	平泳ぎ コース	★★★ (ふつう)																20～40歳 水泳で25m 泳げる 15歳以上の 女性	16名			平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳ぎを目標とします。	
	バタフライ コース	★★★★ (きつい)																20～40歳 水泳で25m 泳げる 15歳以上の 女性	16名			バタフライの基本を習得し、25m以上泳ぎを目標とします。	
4泳法 コース	★★★★ (きつい)																4泳法が泳げる 15歳以上の 女性	16名	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。				
ちびっこクロール	★★ (やさしい)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			屋内プール	火	16:45 17:45	新潟水泳協会 レディース部 (スタッフ)	小学3～4年生	20名	4000円 別途入場料 必要	—	水慣れからクロールで25m泳ぎを目指します。	※
おしえて水泳	★★ (やさしい)													屋内プール		13:30 14:30	ボランティア 指導員	屋内プール 利用者	なし	無料 別途入場料 必要	—	屋内プール利用者を対象に、ボランティアスタッフが泳ぎのフットトレックスを行います。	●

**【申込方法】 申込には会員登録が必要です!**

直接窓口か、HP・メール・FAXで①～③を明記の上、3月16日(日) (必着)までにお申込みください

※ ①会員番号 ②氏名(ふりがな) ③教室名(複数ある場合はすべて記入)

1回参加の方は事前の申込は必要ありません。開催日に直接ご来館ください(1回参加のある教室のみ)

▲ 直接窓口または、電話でお申込みください。随時受け付けております。

● 開催日に直接会場へお越しください。(事前の申込不要)


■ 後日、館内掲示・市報・ホームページ等でお知らせします

【申込・問合せ先】鳥屋野総合体育館

〒950-0986 中央区神道寺南2-3-46  
TEL: 025-241-4600  
FAX: 025-241-4625  
mail: toyano@niigata-kaikou.jp

**【重要!!】最少開催人数が設定されています。**  
申込べの時点で各教室、最少開催人数(6名)に満たない場合は誠に申し訳ございませんが、開催を中止させていただきます。

ホームページ  
【にいがたスポーツ情報ナビ】は  
こちらからご覧くださいませ



※ 申込み方法が「※」、「■」の場合は事前に会員登録が必要です。  
本人確認ができる証明書をお持ちになり、体育館窓口までお越しください。

※ 定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選をさせていただきます。  
詳しくは、お申し込み時にお渡しする各教室の案内をご覧ください。

## 各種割引のご案内

- ・シニア割引  
対象教室の65歳以上の参加者は参加料10%割引となります。  
※1回参加は対象外となります。  
※2025年度中に65歳を迎えられる方も対象となります。
- ・障がい者割引  
参加料が半額となります。  
※会員登録時、手帳の提示が必要です。
- ・いきいきポイント  
1回の参加につき10ポイント贈呈いたします。  
100ポイント貯まるごとに次回のお支払い時に、自動で100円お値引きされます。

LINE 友だち追加 お願いします♡

スポーツ教室紹介動画や最新情報を発信しております  
開発公社スポーツプロモーション課  
ID: @464bsjyv

※下記の鳥屋野総合体育館をお友だち登録いただくと、教室の休講連絡イベント案内などが配信されます。

みなさま、是非友だち登録をお願いいたします!!  
(現在、教室の休講案内はLINEの配信・ホームページでの案内となります)

施設側から参加者の皆さまへの電話連絡はいたしませんのでご了承ください!!

鳥屋野総合体育館  
ID: @430iplzv

