

# 令和7年度 春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	初級コース	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10			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	3,200円 入場料(1回)610円	ゆっくりのペースで平泳ぎ25m完泳を目指します。	
		中級コース	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10		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	初級コース	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10		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	3,200円 入場料(1回)610円	ゆっくりのペースでバタフライ25m完泳を目指します。
		中級コース	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10								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。
		上級コース	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10								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	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10		19:30 ▼ 20:30		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)610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	4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11			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	2,800円 入場料(1回)610円	平泳ぎで25m完泳を目指します。			
	バタフライコース	4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11		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	2,800円 入場料(1回)610円	バタフライで25m完泳を目指します。				
	4泳法コース	4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11		4泳法が泳げる15歳以上の方(中学生を除く)				20名	2,800円 入場料(1回)610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	4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11		19:30 ▼ 20:30		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)610円	1時間で合計1,000mを目安に泳ぎます。					
みんなの水泳(木)	クロール・背泳ぎ	中級コース	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	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	4,000円 入場料(1回)610円	クロールで50m完泳、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
		初級コース	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12				クロールが泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	16名	4,000円 入場料(1回)610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	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	泳ぎの苦手な15歳以上の方(中学生を除く)				10名	4,000円 入場料(1回)610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。		
	シニアのための水泳	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	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	4,000円 入場料(1回)610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	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	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	4,000円 入場料(1回)610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。			
みんなの水泳(金)	※参加対象変更 800mコース	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	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歳以上の方(中学生を除く)	20名	4,000円 入場料(1回)610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。		
	1,000mコース	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13				4泳法が泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	20名	4,000円 入場料(1回)610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	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	18:30 ▼ 19:30	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歳以上の方(中学生を除く)	10名	4,000円 入場料(1回)610円	バタフライで25m完泳を目指します。			
	4泳法コース	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13			4泳法が泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	10名	4,000円 入場料(1回)610円	100m個人メドレーの完泳を目指します。			
	クロール・背泳ぎコース	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	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	3,600円 入場料(1回)610円	クロールで50m完泳、背泳ぎで25m完泳を目指します。		
平泳ぎコース	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	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		3,600円 入場料(1回)610円	平泳ぎで25m完泳を目指します。				
	日本泳法	4/13	4/27	5/11	6/1	6/15	6/22				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	2,400円 入場料(1回)610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	4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11		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	2,800円 入場料(1回)250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	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29				6/5	6/12	16:50 ▼ 17:50	泳ぎの苦手な小学校3年生	10名	4,000円 入場料(1回)250円	クロール25m完泳を目指します。	
	4・5・6年生コース	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30				6/6	6/13	16:50 ▼ 17:50	泳ぎの苦手な小学校4・5・6年生	10名	4,000円 入場料(1回)250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							
紹介	アフタヌーンアクア		4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10		火	14:00 ▼ 14:45	桑野 恵子	15歳以上の方(中学生を除く)	30名	2,100円 入場料(1回)610円 一回参加 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。	
紹介	アクアエクササイズ(午前)		4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11		水	10:15 ▼ 11:00	佐久間 好美	15歳以上の方(中学生を除く)	50名	1,800円 入場料(1回)610円 一回参加 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。		
紹介	ウォーキング&アクア		4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11	14:00 ▼ 14:45								山崎 朋美	15歳以上の方(中学生を除く)
紹介	アクアエクササイズ30		4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	木	10:15 ▼ 10:45	桑野 恵子	15歳以上の方(中学生を除く)	30名	2,000円 入場料(1回)610円 一回参加 300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。
紹介	アクアエクササイズ(夜)		4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12							
紹介	プール deフィットネス		4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	金	14:00 ▼ 14:45	鎌間 愛美	15歳以上の方(中学生を除く)	50名	2,700円 入場料(1回)610円 一回参加 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。

※「紹介キャンペーン」…アクアエクササイズ(6教室)が対象です。