

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【2025年度 春期】



申込期間：2月16日(日)～3月16日(日)

※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			
紹介 みんなの水泳(月)	はじめてクロール・背泳ぎ ★★(やさしい)												10回	月	新潟水泳協会 レディース部	泳げない15歳以上の方 (中学生を除く)	10名	8,000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)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	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)											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)											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)	★★★(ややきつい)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	10回	月	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	4,000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) 紹介	★★★★(ややきつい)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	10回	月	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	4,000円 (1回参加 600円)	あり	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)	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	10回	木	新潟水泳協会 レディース部	クロールで25m以上泳げる 50歳以上の方	15名	4,000円	1回 610円 or 250円	あり	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)	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4						5回	金	白根プール スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	20名	700円	あり	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 紹介	★★★(ふつ)	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	10回	金	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	4,000円	あり	平泳ぎ・バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。		
おしえて水泳	★★(やさしい)	4/16	5/14	6/11								3回	第2水	ボランティア 指導員	個人利用者	なし	なし	-	ボランティア指導員が優しく丁寧に、泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。		

紹介 … 紹介キャンペーン対象

【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)

【申込フォーム】



【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**
65歳以上になる方は、**参加料が10%オフ**になります。(当該年度中)

【@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!

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!



休講案内はこちらから
配信されます

【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がございます。予めご了承ください。

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

