

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)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	10 回	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	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	★★★ (ふつう)														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)														中川 寛子	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)														門間 久美子	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)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	10 回		14:30 ▼ 15:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	4,000円	1回 610円 or 250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)			★★★★ (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		19:30 ▼ 20:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	4,000円 (1回参加 600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。
シニア水泳 はじめて平泳ぎ・バタフライコース			★★★ (ふつう)	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	10 回	木	14:00 ▼ 15:00	根本 千緒	クロールで25m以上泳げる 50歳以上の方	15名	4,000円			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			★★★ (ふつう)	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4					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	700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。			
ナイト水泳(金) はじめて平泳ぎ・バタフライコース			★★★ (ふつう)	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27		10 回		19:45 ▼ 20:45	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	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	14:00 ▼ 15:00	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>)からのお申し込みの場合、
→ 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お申し込みのみ)

【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。

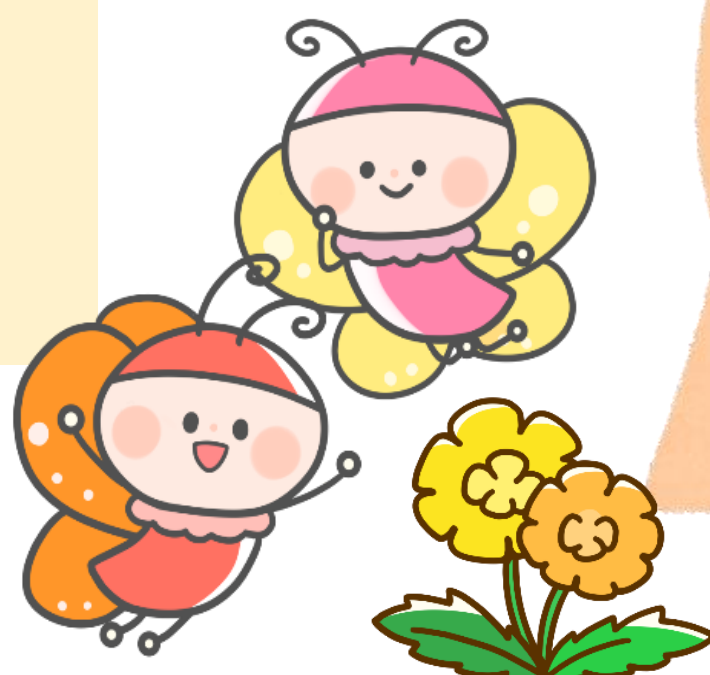
● **障がい者割引**

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**

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)

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