

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	南雲 久二子	定員に達したため受付終了			
		中級コース	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10					齋藤 倫子	定員に達したため受付終了			
	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	内山 悦子	定員に達したため受付終了			
		中級コース	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10					根本 千緒	定員に達したため受付終了			
		上級コース	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10					蓮野 理恵	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	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	内山 悦子	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	永島 ひな子	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					本間 真美	定員に達したため受付終了				
	4泳法コース		4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11					南雲 久二子	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	内山 悦子	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	宮崎 めぐみ	定員に達したため受付終了			
		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			佐々木 美樹	定員に達したため受付終了			
	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			開催中止				
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	宮崎 めぐみ	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	定員に達したため受付終了				
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	田中 由紀子	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		11:30 ▼ 12:30	神林 法子	定員に達したため受付終了			
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		土	18:30 ▼ 19:30	渡辺 裕美子	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
	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	19:40 ▼ 20:40		渡辺 裕美子	定員に達したため受付終了			
	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		土	18:30 ▼ 19:30	開催中止				
	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	開催中止				
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	佐藤 美保 西脇 恵美子 田中 由紀子	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	木	16:50 ▼ 17:50	本間 真美	定員に達したため受付終了			
	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	金	16:50 ▼ 17:50	内山 悦子	定員に達したため受付終了			

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	定員に達したため受付終了			
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)	50名	1,800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。アクアエクササイズも取り入れ、楽しく運動します。
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	定員に達したため受付終了			
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		19:45 ▼ 20:30	米澤 彰康	小学校5年生以上の方(小・中学生は保護者と一緒の受講が必要)	50名	2,700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	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	6/13	6/20	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。