

# 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 秋期】



**申込期間：8月3日(日)～8月31日(日)**  
 ※申込多数の場合、抽選となります。

9月2日更新

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	はじめて クロール・背泳ぎ (やさしい)														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	あり	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)	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	10回	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)													門間 久美子			クロール・背泳ぎで25m泳げる 15歳以上の方(中学生を除く)	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)													根本 千緒			クロールで50m、背泳ぎ・ 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	★☆☆ (やさしい)	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	10回		14:30 ▼ 15:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生を除く)	20名	4,000円	1回 610円 or 250円	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。			
紹介 アクアエクササイズ(夜)	★☆☆ (ややきつい)	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	10回		19:30 ▼ 20:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生を除く)	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)	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	10回	木	14:00 ▼ 15:00	田近 圭子	クロール・背泳ぎで25m以上 泳げる 50歳以上の方	16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)	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21							5回	金	14:00 ▼ 14:50	白根プール スタッフ	15歳以上 (中学生を除く)	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。		
おしえて水泳	★☆☆ (やさしい)	10/8	11/12	12/10									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】



【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 アカウントぜひご登録ください!

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

