



下山スポーツセンター 冬期スポーツ教室プログラムガイド



作成 2025/11/7 更新

(注) 1回体験は、必ず後、定員に余裕のある教室のみ参加可能となります。

No	教室名		曜日	時間	参加料	体験	入場料	定員	対象（※2）	内容	開催日程												
											①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	
1		クロール・背泳ぎ	木	10：00 ～11:00	8,000円	×	なし	10名	クロールで25m泳げる方	水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指します。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	—	—	
2		平泳ぎ						16名	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。													
3		バタフライ						10名	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる方	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。													
4		4泳法						16名	4泳法を泳げる方	100m個人メドレー完泳を目指します。													
5		はじめてクロール・背泳ぎ	土	10：00 ～11:00	8,000円	×	なし	10名	泳げない方	水慣れからはじめ、クロールで25m完泳を目指します。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	—	—	
6		クロール・背泳ぎ						20名	クロールで25m泳げる方	水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指します。													
7		平泳ぎ						10名	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。													
8		バタフライ						16名	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる方	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。													
9	アフタヌーン水泳	はじめてクロール・背泳ぎ	水	13：30 ～14：30	4,000円	×	毎回必要 （※1）	10名	泳げない方	水慣れからはじめ、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	—	—	
10		平泳ぎ		14：40 ～15：40				10名	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。													
11	ナイト水泳（火）	平泳ぎ	火	18：30 ～19：30	4,000円	×		16名	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24	—	—	
12		バタフライ		19：40 ～20：40				16名	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる方	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。													
13	ナイト水泳(金)クロール・背泳ぎ		金	19：00 ～20：00	4,000円	×			16名	クロールで25m泳げる方	水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指します。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	—	—
14	ちびっこ水泳	クロール 4・5・6年	火	16：45 ～17：45	3,200円	×		毎回必要 （※1）	20名	泳げない小学4,5,6年生	水泳を楽しむとともに、体力向上を図ります。クロール25m完泳を目指します。	1/16	1/20	1/23	1/27	1/30	2/3	2/6	2/10	—	—	—	—
15		クロール 3年	金				10名		泳げない小学3年生	水慣れ等基本からはじめ、クロールで進むこと、息継ぎの習得を目標とします。	2/20	2/27	3/3	3/6	3/10	3/13	3/17	3/24	—	—	—	—	
16			火	10：00 ～11：00	5,200円	900円	なし	60名	15歳以上の方	ウォーキングや水中用具を用いて色々なエクササイズを行います。	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	—	—	—	—	
17			水	10：00 ～10：45	8,000円	1,200円		60名	15歳以上の方	水の特性を活かしたエアロビクスでシェイプアップを目指します。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	—	—	
19	アクアウォーキング&フィットネス		水	19：00 ～19：45	4,000円	600円	毎回必要 （※1）	20名	15歳以上の方	水の特性を生かしたウォーキングとエアロビクスを行います。	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	—	—	
18			金	10：00 ～10：45	8,000円	1,200円	なし	60名	15歳以上の方	水中ダンベルやヌードルを用いた筋力トレーニング、アクアビクスを行います。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	—	—	
20	おしえて水泳		木	13：30 ～14：30	無料		毎回必要 （※1）	なし	屋内プール利用者	ボランティアスタッフが泳ぎのコツをワンポイントアドバイスします。	1/15	2/19	3/19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
21	エンジョイ健康 1（スタジオ）		水	13：15 ～14：00	1,300円	×	毎回必要 （※1）	18名	60歳以上の方	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、楽しく体を動かします。	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	—	—	—	—	
22	エンジョイ健康 2（スタジオ）			14：15 ～15：00				18名															

※1 【入場料】 プール教室：大人610円、65歳以上・中学生以下250円 スタジオ教室：大人310円、65歳以上130円

※2 【対 象】 「ちびっこ水泳」「おしえて水泳」「エンジョイ健康」以外の教室は15歳以上の方（中学生を除く）が対象となります

お申し込み方法やお知らせは裏面をご確認ください⇒

冬期スポーツ教室参加者募集中！！

○教室のお申し込みについて○

申込期間：令和7年11月16日～12月7日

- ◆申し込みが定員人数を超えた場合は、責任抽選させていただきます。
- ◆締切後も定員に達していない教室については申し込みいただけます。
- ◆申込少数の場合、開催を中止する場合があります。ご了承ください。



◆お申し込み方法◆

次の①～④の方法でお申し込みください。

- ①ホームページ専用申込フォーム
- ②メール (shitayama@niigata-kaikou.jp)
- ③窓口
- ④FAX (025-272-7676)

※②④で申し込みの場合は、下記必要事項を明記してください。

「会員番号」「氏名（ふりがな）」「教室名」

教室の申し込みには、事前の会員登録（教室カードの作成）が必要です。当施設窓口でお手続きをお願いします

ホームページ
での申し込み
はこちら⇒



★友達紹介キャンペーン★

対象教室に新規会員をご紹介いただくと、お二人に
教室参加料1,000円割引券をもらえなく進呈します。

詳しくは館内掲示、もしくは右の
QRコードからHP詳細ページを
ご確認ください。



ホームページ
友達紹介キャン



※  マークの教室が、お友達紹介キャンペーン対象です。

下山スポーツセンター

スポーツ教室・イベント専用LINEアカウント

スポーツ教室の休講連絡やイベントのお知らせな
どをLINEで配信しています。



LINE 友だち追加

はこちらから ⇒



★お問い合わせは下山スポーツセンターまで★

〒950-0003 新潟市東区下山1丁目121番地

TEL025-272-7677 FAX025-272-7676

✉shitayama@niigata-kaikou.jp

