

下山スポーツセンター 春期スポーツ教室プログラムガイド

(注) 1回体験はメ切後、定員に余裕のある教室のみ参加可能となります。

作成 2026/2/7

| 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 | みんなの水泳 発達期介 キッズへん | 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。 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | - | - |
| 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 | サタデー水泳 発達期介 キッズへん | はじめてクロール・背泳ぎ | 土 | 10:00 ~11:00 | 9,600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。 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/2 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 |
| 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 | × | | 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。 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | - | - |
| 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 | 19:00 ~20:00 | 4,800円 | × | 毎回必要(※1) | 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。 | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 |
| 12 | ナイト水泳(木)バタフライ | | 木 | 19:00 ~20:00 | | | | 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。 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 |
| 13 | ナイト水泳(金)クロール・背泳ぎ | | 金 | 19:00 ~20:00 | | | | 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。 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/1 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 |
| 14 | ちびっこ水泳 | クロール 4・5・6年 | 火 | 16:45 ~17:45 | 4,000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。 | 4/10 | 4/14 | 4/17 | 4/21 | 4/24 | 4/28 | 5/8 | 5/12 | 5/15 | 5/19 | - | - |
| 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。 | 5/29 | 6/2 | 6/5 | 6/9 | 6/12 | 6/16 | 6/19 | 6/23 | 6/26 | 6/30 | - | - |
| 16 | プールdeフィットネス | | 火 | 10:00 ~11:00 | 8,000円 | 1,200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。 | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | - | - |
| 17 | アクアエクササイズ | | 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。 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | - | - |
| 18 | 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。 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | - | - |
| 19 | アクアシェイプ | | 金 | 10:00 ~10:45 | 9,600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。 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/1 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 |
| 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。 | 4/16 | 5/21 | 6/18 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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) | 12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。 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | - | - | - | - |
| 22 | エンジョイ健康2(スタジオ) | | | 14:15 ~15:00 | | | | 12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⇒

春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8年2月15日～3月8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

