

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【2026年度 春期】



申込期間：2月15日(日)～3月15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)												月	10:30 ▼ 11:30	新潟水泳協会 レディース部	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)	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	10回				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)															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)															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	★★★ (ふつう)	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	10回		14:30 ▼ 15:15	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	20名	4,000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)	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	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)	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	10回	木	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	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	1回 610円 or 250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)	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3							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。	
おしえて水泳	★★ (やさしい)	4/15	5/13	6/10									3回	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し込みがあった場合は、
急遽ご参加いただけない場合がございます。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

