



# 下山スポーツセンター 夏期スポーツ教室プログラムガイド



2026/5/1

(注) 1回体験は、必ず切後、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	内容	開催日程											
										①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
1	プールdeフィットネス	火	9:10 ~9:40	2,100円	700円	—	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。	7/14	7/28	8/4	8/18	—	—	—	—	—	—	—	—
2	アクアエクササイズ	水	9:10 ~9:40	2,600円	700円	—	60名	15歳以上の方	水の特性を活かしたエアロピクスでシェイプアップを目指します。	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	—	—	—	—	—	—	—
3	アクアウォーキング & フィットネス	水	19:00 ~19:45	2,000円	600円	毎回必要 (※)	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ピクスを行います。	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	—	—	—	—	—	—	—
4	アクアシェイプ	金	9:10 ~9:40	2,100円	700円	—	60名	15歳以上の方	水中ダンベルやヌードルを用いた筋カトレーニング、アクアピクスを行います。	7/24	7/31	8/7	8/21	—	—	—	—	—	—	—	—

※【入場料】プール教室：大人610円、65歳以上・中学生以下250円

## ○教室のお申し込みについて○

【申込期間】令和8年5月17日～6月14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。
- ◆最小開催人数に達しない時は開催中止となります。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⇒



新潟市開発公社 スポーツ教室

MEMBER'S CARD

http://niigata-kaikou.jp



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。



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@piif-nk.com

