



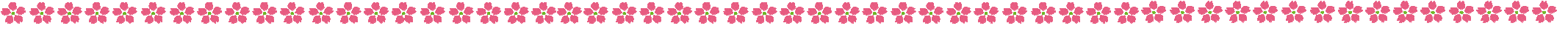
西総合スポーツセンター スポーツ教室プログラムガイド【令和8年度 春期】



【体育館】

申し込みが6名未満の教室については、中止する場合がございますのでご了承ください。R8.6.18更新

教室名	運動強度	日程												曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	シニア割引	いきいきポイント	内容	申込方法
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
体力測定&メニュー作成	-	※予約制(翌月分まで予約可)												金・土	13:00 ▼ 15:00	スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	各日程 1組 (最大2名)	参加料：無料 ※入場料 一般310円 65歳以上130円		-	トレーニング初心者対象プログラムです。体力測定の結果をもとに、個人の体力や目的に合わせてトレーニングメニューを作成します。	▲



【プール】※『別途入場料必要』と記載のある教室は、参加料の他に毎回入場料(大人610円 65歳以上250円)が必要

教室名	運動強度	日程												曜日	時間	講師	対象	定員	参加料	シニア割引	いきいきポイント	内容	申込方法
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
アクアエクササイズ(月)	★★★★★ (きつい)	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/22	6/29	7/6	月	10:00 ▼ 10:50	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	60名	9,600円	○	○	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。	※
女性のための水泳必	クロール背泳ぎコース	★★★ (ふつう)												火	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会レディース部	加泳で25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	16名	9,600円	○	○	ターンを習得してクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	※
	平泳ぎバタフライコース	★★★ (ふつう)	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30				7/7	加泳・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)				32名	
午後の水泳(火)はじめてクロールコース	★★ (やさしい)	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	火	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会レディース部	泳げない15歳以上(中学生除く)	10名	4,800円 別途入場料必要	○	○	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。	※
女性のための水泳本	平泳ぎコース	★★★ (ふつう)												木	10:00 ▼ 11:00	新潟水泳協会レディース部	加泳・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	16名	9,600円	○	○	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。	※
	バタフライ4泳法コース	★★★ (ふつう)	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2				7/9	加泳・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)				32名	
プールdeフィットネス	★★★ (ふつう)	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	金	10:00 ▼ 11:00	高柳 由起	15歳以上 (中学生除く)	60名	8,800円	○	○	浮力・抵抗・水圧など水の特性を利用し、ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと身体を動かしていきます。	※	
午後の水泳(金)クロール背泳ぎコース	★★★ (ふつう)	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	金	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会レディース部	加泳で25m泳げる15歳以上(中学生除く)	10名	4,800円 別途入場料必要	○	○	ターンを習得してクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	※
アクアエクササイズ(土)	★★★★★ (きつい)	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11	土	10:00 ▼ 10:50	佐藤 美和子	15歳以上 (中学生除く)	60名	9,600円	○	○	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。	※
おしえて水泳 ※日程に変更がありました	★★ (やさしい)	4/6	4/20	5/18	6/1	6/15	7/6	7/13	月	18:30 ▼ 19:30	ボランティア指導員	屋内プール利用者	なし	参加料：無料 ※入場料 一般610円 65歳以上250円		-	屋内プール利用者を対象に、ボランティアスタッフが泳ぎのワンポイントレッスンをを行います。	●					



【いきいきポイントのご案内】

教室に1回参加するごとに10ポイント贈呈。100ポイント貯まるごとに、次回のスポーツ教室のお支払いで100ポイント還元されます

【体育館棟の教室について】

体育館棟の改修工事(特定天井等)の為、令和8年度は体育館棟での教室開催がありません。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程、お願い申し上げます。



【お友達紹介キャンペーンのご案内】

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いたします。キャンペーン期間：2月15日(日)～3月13日(金)専用チラシにご記入の上、施設窓口までお持ちください⇒ ※対象教室は「キャンペーン」マーク **紹介** が付いた教室です。



【各種割引のご案内】

- ・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。(シニア割引とは併用できません)
- ・シニア割引 …2026年度中に65歳以上になる方は参加料が10%オフになります。(障がい者割引とは併用できません)



【申込期間】 令和8年2月15日(日)～令和8年3月13日(金) ※締切後、定員に達していない教室については引き続きお申し込みいただけます。

【申込方法】

※	次の①～③の方法でお申し込みください。 ①窓口・②ホームページ「にいがたスポーツ情報ナビ」教室申込フォーム ⇒ ⇒ ⇒ ③メール(下記必要事項を明記) 【メール申込時の必要事項】・会員番号 ・氏名(ふりがな) ・教室名(複数ある場合はすべて記入) 上記手段でのお申し込みが難しい場合は、ご相談ください。 1回参加できる教室については別途ご案内いたします。		QRを読み取ると申込フォームへつながります	
▲	直接窓口、または電話でお申し込みください。随時受け付けております。			
●	開催日に直接会場へお越しください。(事前の申込不要)			

【お支払い方法】 各教室とも、初日より施設窓口にて現金でお支払い。

【申込み・問合せ】 西総合スポーツセンター 〒950-2101 新潟市西区五十嵐1の町6368-48

電話：025-268-6400 メール：cospo@niigata-kaikou.jp

LINE 友だち追加

教室の急な休講案内
こちらで登録⇒



QR