

令和8年度

秋期

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

申込期間	8月2日(日)～8月24日(月)	※申込多数の場合は抽選となる場合があります。 ※申込期間終了後でも定員に達していない教室は先着で申込を受け付けます。お問い合わせください。
------	------------------	--

教室名		曜日	時間	日程										回数	講師	対 象	定員	参加料	65歳以上割引	内 容
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩							
紹介 みんなの水泳(月)	強度★★☆☆☆ はじめてクロール・背泳ぎコース	月	10:30 ▼ 11:30	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7		9 回	田近 圭子	泳げない15歳以上(中学生除く)	10名	7,200 円	○	水慣れから始め、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。
	強度★★★★☆ しっかりクロール・背泳ぎコース													9 回	西脇 恵美子	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	7,200 円	○	ターンを習得し、クロール・背泳ぎで50m完泳を目指します。
	強度★★★★☆ はじめて平泳ぎ・バタフライコース													9 回	根本 千緒	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	7,200 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。
	強度★★★★☆ しっかり平泳ぎ・バタフライコース													9 回	佐藤 貴美子	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	7,200 円	○	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。
強度★★★★☆ らくらくアクアフィットネス		月	14:30 ▼ 15:15	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7		9 回	高柳 由起	15歳以上(中学生除く)	20名	3,600 円 別途毎回入場料必要	○	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)		月	19:30 ▼ 20:15	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7		9 回	高柳 由起	15歳以上(中学生除く)	20名	3,600 円 別途毎回入場料必要	○	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。
強度★★★★☆ シニア水泳 はじめて平泳ぎ・バタフライコース		木	14:00 ▼ 15:00	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	10 回	根本 千緒	クロール・背泳ぎで25m以上泳げる50歳以上	16名	4,000 円 別途毎回入場料必要	○	平泳ぎ・バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。
強度★★★★☆ プールde健康		金	14:00 ▼ 14:50	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27			8 回	白根プールスタッフ	15歳以上(中学生除く)	20名	1,100 円 別途毎回入場料必要	○	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。
強度★★☆☆☆ おしえて水泳		水	14:00 ▼ 15:00	10/14	11/11	12/9								3 回	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】



- 申込人数が6名に満たない場合、開催を中止させていただく場合がございます。
- 1回参加対象教室については申込締切後にご案内いたします。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。



休講案内やプール教室の情報をLINEで配信しております。



入場料(大人610円 / 65歳以上250円)
※回数券・定期券でも可

【申込み・問い合わせ】
〒950-1214
南区上下諏訪木1775-1
白根総合公園屋内プール
電話:025-378-4435