

平成24年度 スポーツ教室開催案

西海岸公園市営プール

全36教室合計 1056 コマ

Main table with columns: NO, 教室名, 期, 曜日, 時間, 回数, 講師, 対象, 定員, 費用, 内容, 申込方法, 決定方法. Contains detailed schedule for various aquatic activities.

【最少開催人数の設定】※申込の切替時点で最少開催人数に満たない場合は開催中止
最少開催人数：6名(各コースごと)
対象教室：女性のための水泳、女性のためのなごやか水泳、みんなで泳ごう1000M、みんなの水泳、シニアのための水泳、ナイト水泳(金)・(土)、わいわいちびっこ

新規教室
市報掲載日よりハガキ・FAX・メールで申し込む。または、当館窓口へ申し込む。

定員を超えた場合責任抽選

体育館・トレ・小郡

21 教室 490 コマ ※ジャイロ月曜期含まない

Table with columns: No, 教室名, 期, 1-12, 回数, 曜日, 時間, 講師, 対象, 定員, 費用, 内容, 申込方法, 決定方法, 空席. Rows include activities like バドミントン, エクスサイズ, シェイプアップエアロビクス, ヨガ, ソフトエアロビクス, ヒップホップ, ZUMBA, フラダンス, etc.

No	教室名	期	期間												回数	曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	室
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
21	産後ママヨガA	4.5月	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28							6	月	10:15-11:00	外部	1歳未満の子を持つ産後ママ	各50名	参加料 2,400円 入場料込	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。 1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、友達づくりに最適です。			
		6.7月	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9					6												
		8.9.10.11月	9/3	9/24	10/1	10/15	10/22	11/5					6												
		11.12月	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					6												
22	産後ママヨガB	4.5月	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28						6	月	11:30-12:15	外部	1歳未満の子を持つ産後ママ	各50名	参加料 2,400円 入場料込	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。 1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、友達づくりに最適です。				
		6.7月	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9					6												
		8.9.10.11月	9/3	9/24	10/1	10/15	10/22	11/5					6												
		11.12月	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					6												
23	ルーシーダットン	春	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	12	月	13:00-14:00	阿部奈美恵	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,400円 入場料 (1回) 250円	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。			
		秋	9/24	10/1	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10		10											
		冬	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18				8											
		春	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	11										
24	ジャイロキネシス	春	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	11	月	14:20-15:20	樋口千鶴	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,400円 入場料 (1回) 250円	身体の中心・軸となっている骨盤、肩胛帯を様々な方向に動かしながら調整し、ストレッチしながらトレーニングしていくエクササイズです。若者男女問わずご参加いただけます。			
		秋	9/24	10/1	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10		10											
		冬	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18				8											
		春	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	11										
25	ピラティス(夜)	秋	9/10	9/24	10/1	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	11	月	19:30-20:30	加藤慶子	15歳以上 (中学生除く)	各12名	参加料 6,000円 入場料込み	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かして、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	事前申込		武・会議室	
		冬	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		8													
		春	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/10	10												
26	ピラティス(昼)	春	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/10	10	火	13:30-14:30	池津里美	15歳以上 (中学生除く)	各12名	参加料 6,600円 入場料込み	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かして、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	責任指導		武・会議室		
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27											12/4	12
		冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		9												
27	はじめよう！太極拳(水)	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/13	6/20	6/27	7/11	7/18	7/25	20	水	10:30-12:00	新潟市武術太極拳連合会	15歳以上 (中学生除く)	各120名	参加料 3,000円 入場料 (1回) 250円	基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果は最高です。若者男女問わずご参加いただけます。			柔剣道
		秋	10/7	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	1/9	1/16	20										
		1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13																
28	二十四式太極拳(復習編)	秋	9/27	10/11	10/25	11/15	11/22	11/29	12/6	12/20	1/17	1/24	1/31	2/7	15	木	10:30-12:00	新潟市武術太極拳連合会	15歳以上の経験者 (中学生除く)	各120名	参加料 2,300円 入場料 (1回) 250円	基本技術の復習を行いさらなる習熟を目指します。			柔剣道
		春	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	20										
29	はじめよう！太極拳(金)	春	7/20	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28					20	金	10:30-12:00	新潟市武術太極拳連合会	15歳以上 (中学生除く)	各120名	参加料 3,000円 入場料 (1回) 250円	基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果は最高です。若者男女問わずご参加いただけます。			柔剣道
		秋	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	1/11	1/25	2/1	18										

平成24年度 スポーツ教室開催案内

新潟市体育館

Table with columns: No, 教室名, 期, 期間, 曜日, 時間, 回数, 対象, 定員, 費用, 内容, 申込方法, 決定方法, 会場. Includes activities like 'いきいき健康50', 'らくらくエアロビクス', '転ばぬ先の体力作り', 'U-8フットサル', '初心者太極拳', '卓球クリニック'.

平成24年度 スポーツ教室開催案内

新潟市トレーニングセンター

Table with columns: No, 教室名, 期, 期間, 曜日, 時間, 回数, 対象, 定員, 費用, 内容, 申込方法, 決定方法, 会場. Includes '体力テスト'.

平成24年度 スポーツ教室開催案内

トレーニングセンター他3施設

Table with columns: No, 教室名, 期, 期間, 曜日, 時間, 回数, 対象, 定員, 費用, 内容, 申込方法, 決定方法, 会場. Includes 'スポーツメディカルカウンセリング'.

平成24年度 スポーツ教室開催案内

陸上競技場

Table with columns: No, 教室名, 期, 期間, 曜日, 時間, 回数, 対象, 定員, 費用, 内容, 申込方法, 決定方法, 会場. Includes 'ナイタージョギング', '新潟シティマラソン', 'はじめよう! ボールウォーキング', '栄養講座'.

やすらぎ堤など施設外で実施予定

新規教室