

平成22年度 中央区体育施設 スポーツ教室事業計画

新潟市体育館

No.	教室名	期	期 間	曜日	時 間	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容
1	中高齢者健康	春	4月15日～6月24日	木	13:30～ 15:00	10	50歳以上	なし	参加料2,000円	老化防止と健康の維持増進を目的とした運動。(1)ウォーキング(2)レクリエーション他
		秋	9月9日～12月9日			10				
		冬	1月13日～3月17日			10				
2	らくらくエアロビクス	春	4月14日～6月30日	水	10:00～ 11:30	10	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料3,000円	初心者向けエアロビクス
		秋	9月8日～11月17日			10				
		冬	1月12日～3月23日			10				
3	転ばぬ先の体力作り (転倒予防)	春	4月14日～7月14日	水	14:00～ 15:00	12	60歳以上	なし	参加料2,000円	転倒防止を目的とした基礎体力作り。(1)ウォーキング(2)簡単な筋力トレーニング他
		秋	9月8日～12月1日			12			参加料1,500円	
		冬	1月12日～3月23日			10				
4	U-8フットサル  (外部講師が指導)	春	5月12日～7月21日	水	17:00～ 18:30	10	小学1～3年	50名	参加料4,000円	初心者向けフットサル
		秋	9月8日～11月17日			10				
		冬	1月12日～3月16日			10				

# 平成22年度 中央区体育施設 スポーツ教室事業計画

新潟市陸上競技場

No.	教室名	期	期 間	曜日	時 間	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容
1	めざせ！新潟マラソン たのしく汗走！！ ナイタージョギング	春	6 月 14 日 ~ 7 月 12 日	月	19:00	各5回	15歳以上の方 (中学生を除く)	100名	参加料1,500円  入場料(1回)200円	新潟シティマラソン出場 を目指し、ジョギングの 基礎から応用。経験・レ ベルに応じて初級・中 級・上級でクラス別にご 指導いたします。
		秋	9 月 2 日 ~ 9 月 30 日	木 (水)	5 20:30					

平成22年度 中央区体育施設 スポーツ教室事業計画 潟市トレーニングセンター

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
1	コンピュータ 体力診断	通 年	毎週火（4、9、1月除く）		13:30～	週2回	小学生以上(中学生以下は保護者の付添い必要)	1回の診断につき5名程度(団体は別途調整)	体力測定+健康生活アドバイスコース (1回 500円)	体力測定による身体的作業能力、問診による栄養・生活状況の診断結果に基づいて健康と運動についてアドバイスを行う。
			毎週木（4、9、1月除く）		18:30～				体力測定のみコース (1回 300円)	筋力、柔軟性、持久力など10種目測定します。
2	初めてのトレーニング 午前コース (職員が指導)	通 年	7、10、1月開催	金曜日	10:00 ～ 11:30	各3回	15歳以上の方(中学生を除く)	各5名	入場料 (1回) 250円	初心者を対象にトレーニングマシンやフリーウエイトの使い方、安全で効果的なトレーニング方法を指導する。
3	初めてのトレーニング 午後コース (職員が指導)		4、9、1月開催	火曜日	13:30 ～ 15:00					
4	初めてのトレーニング 夜コース (職員が指導)		6、9月開催	月曜日	19:00 ～ 20:30					
5	スポーツメディカル カウンセリング	秋	11月20日	金曜日	19:00 ～ 20:30	1回	小学生以上(中学生以下は保護者同伴必要)	20名	無料	スポーツによる怪我や痛み等の悩みに専門の医師、理学療法士が問診、指導を行う。

平成22年度 中央区体育施設 スポーツ教室事業計画 鳥屋野総合体育館

No.	教室名	期	期間	講師	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
1	はじめよう！太極拳(水)	前	4月14日～10月6日	市太極拳協会	水	10:30～12:00	20回	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	太極拳の基本技術の習得を 目指します。
		後	10月20日～3月16日	市太極拳協会							
2	はじめよう！太極拳(金)	前	4月16日～10月1日	市太極拳協会	金		20回	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	太極拳の基本技術の習得を 目指します。
		後	10月22日～3月25日	市太極拳協会							
3	二十四式太極拳(復習編)	秋	11月4日～3月3日	市太極拳協会	木	10:30～12:00	12回	15歳以上の経験者(中学生除く)	120名	参加料 1,800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。
4	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	春	4月19日～6月28日	結城 奈美恵	月	13:30～14:30	10回	15歳以上(中学生除く)	50名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得します。
		秋	11月1日～12月20日				8回			参加料 1,800円 入場料(1回)250円	
		冬	1月17日～3月14日				9回			参加料 1,800円 入場料(1回)250円	
5	木曜ピラティス(昼)	春	4月15日～7月15日	樋口 千鶴	木	13:30～14:30	10回	15歳以上(中学生除く)	12名	参加料 5,500円 入場料込み	身体の奥にある、姿勢を保ち内臓を支えるインナーマッスルを鍛えるピラティスの基本技術を習得します。
		秋	9月9日～12月16日				10回			参加料 5,500円 入場料込み	
		冬	1月20日～3月17日				7回			参加料 3,900円 入場料込み	
6	ピラティス(夜)	春	4月19日～7月12日	加藤 慶子	月	19:30～20:30	10回	15歳以上(中学生除く)	12名	参加料 5,500円 入場料込み	身体の奥にある、姿勢を保ち内臓を支えるインナーマッスルを鍛えるピラティスの基本技術を習得します。
		秋	9月13日～12月13日				12回			参加料 6,800円 入場料込み	
		冬	1月17日～3月14日				9回			参加料 5,000円 入場料込み	
7	シニアのためのヒップホップ	春	4月15日～7月1日	スペースインモーション	木	10:00～11:00	7回	50歳以上	各40名	参加料 1,400円 入場料(1回)250円	ヒップホップダンスのリズムに合わせて楽しく有酸素運動をおこない、健康の維持・増進を図ります。
		秋	9月30日～12月16日				8回			参加料 1,600円 入場料(1回)250円	
		冬	1月20日～3月17日				6回			参加料 1,200円 入場料(1回)250円	
8	ZUMBA(ズンバ)	春	4月15日～7月1日	林 美紗	木	11:30～12:30	7回	15歳以上(中学生除く)	各40名	参加料 1,400円 入場料(1回)250円	フアンクの音楽とダンスを融合させたエクササイズです。ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式で、心肺機能向上や脂肪燃焼を図ります。
		秋	9月30日～12月16日				8回			参加料 1,600円 入場料(1回)250円	
		冬	1月20日～3月17日				6回			参加料 1,200円 入場料(1回)250円	
9	エンジョイエアロビクス	春	4月13日～7月20日	佐久間 好美	火	10:00～11:30	10回	15歳以上(中学生除く)	各150名	参加料 2,000円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	音楽に合わせた、楽しいエアロビクスダンスで、運動不足の解消とストレスを発散します。
		秋	9月7日～12月14日	陣谷 洋子			12回			参加料 2,400円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	
		冬	1月11日～3月22日				10回			参加料 2,000円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	
10	エアロビクス	春	4月21日～7月14日	和氣 真理子	水	19:00～20:30	12回	15歳以上(中学生除く)	各150名	参加料 2,400円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	音楽に合わせた、楽しいエアロビクスダンスで、運動不足の解消とストレスを発散します。
		秋	9月15日～12月8日				12回			参加料 2,400円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	
		冬	1月12日～3月16日				10回			参加料 2,000円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	
11	とやのエクササイズ	春	4月19日～7月12日	職員	月	13:30～14:30	8回	15歳以上(中学生除く)	各50名	参加料 400円 入場料(1回)250円	体力アップに効果のある、様々なトレーニングでしっかり身体を鍛えます。
		秋	9月6日～12月20日				12回			参加料 600円 入場料(1回)250円	
		冬	1月17日～3月14日				9回			参加料 450円 入場料(1回)250円	
12	いきいき健康	春	4月23日～7月9日	職員	金	13:20～14:50	10回	50歳以上	各50名	参加料 500円 入場料(1回)250円	筋力トレーニングやレクリエーションなどの、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。
		秋	9月17日～12月17日				10回			参加料 500円 入場料(1回)250円	
		冬	1月14日～3月18日				8回			参加料 400円 入場料(1回)250円	
13	やさしい健康	春	4月22日～7月1日	職員	木	13:30～14:30	6回	65歳以上	各50名	参加料 無料 入場料(1回)250円	高齢者向けのやさしい強度で楽しく、わかりやすく健康づくりを行います。
		秋	9月30日～12月16日				8回				
		冬	1月20日～3月17日				6回				
14	健康倶楽部(午前コース) (午後コース)	春	5月7日～7月23日	職員	金	午前コース 10:30～12:30 午後コース 13:30～15:30	各3ヶ月(12回)	40～74歳のメタボリックシンドローム及び生活習慣病予防・改善希望者	各4名	参加料 7,000円 入場料(1回)250円	医療機関のバックアップを受けた、高度な健康運動指導を提供し、3ヶ月間で生活習慣病の予防と改善を目指す。
		秋	10月8日～12月24日								
15	キッズヒップホップ(とやのスポーツ塾)	春	4月15日～7月15日	中村 美和	木	17:00～18:00	8回	小学1～6年生	各30名	参加料 2,000円 入場料(1回)100円	リズムに合わせて楽しく体を動かし、運動不足の解消とダンスの面白さを体感します。
		秋	9月30日～12月16日				8回			参加料 2,000円 入場料(1回)100円	
		冬	1月20日～3月17日				6回			参加料 1,500円 入場料(1回)100円	
16	親子の遊び広場		11月～3月 (11/12、12/10、1/14、2/18、3/11)			10:30～11:30	各月1回	幼児と保護者	なし	参加料 無料 大人のみ 入場料(1回)250円	親子で楽しく元氣いっぱい遊戯体験をしたり遊具で遊んだりします。
17	産後ママのためのシェイプアップ教室	4月12、19、26	7月5、12、26	SACHIKO(水野 幸子)	月	10:30～11:30	各月3回	1歳未満の子を持つ産後ママ	50名	参加料 1,200円(入場料込み)	産後の体を引き締めるエクササイズを行います。
		5月17、24、31	11月15、22、29								
		6月14、21、28	12月6、13、20								
18	あなたのためのトレーニングメニューをつくります！		通年 (月か土のどちらか週1回)			13:00～17:00		15歳以上(中学生除く)	マンツーマン指導	参加料 無料 入場料(1回)250円	体力テストを実施し、それに基づいた初心者向けのメニュー提供を行います。
19	スポーツメディカルカウンセリング		年1回		金	19:00～20:30	年1回	小学生以上(中学生以下は保護者同伴)	20名	参加料 無料	スポーツによる怪我や痛み等の悩みに専門の医師や理学療法士が問診・指導を行います。
20	おはようストレッチ		通年	職員	月・土	9:30～9:45	日に1回	トレールーム利用者	10名	参加料 無料	朝のストレッチで心地よく身体を目覚めさせ、柔軟性の向上とトレーニング時のケガを予防します。
21	火曜ピラティス(昼)	春	4月20日～7月13日	池津 里美	火	13:30～14:30	10回	15歳以上(中学生除く)	12名	参加料 5,500円 入場料込み	身体の奥にある、姿勢を保ち内臓を支えるインナーマッスルを鍛えるピラティスの基本技術を習得します。
		秋	9月14日～12月14日				13回			参加料 7,200円 入場料込み	
		冬	1月11日～3月15日				10回			参加料 5,500円 入場料込み	
22	【復活】仕事帰りのエクササイズ	秋	9月30日～12月16日	職員	木	19:30～20:30	8回	15歳以上(中学生除く)	50名	参加料 400円 入場料(1回)250円	ウォーキング・筋力トレーニング・リズムなど楽しくしっかりと身体を動かし、体力アップと日頃のストレス解消を図ります。

No.	教室名	期	期間	講師	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容								
23	児童初心者水泳 (5・6年生)	春	5月7日～6月8日	職員	火・金	17:00～18:00	10回	泳げない 小学5・6年生	30名	参加料 無料 入場料(1回)170円	水慣れからクロールで25m完泳を目指します。								
24	児童初心者水泳 (3・4年生)	春	6月15日～7月16日	職員	火・金	17:00～18:00	10回	泳げない 小学3・4年生	30名	参加料 無料 入場料(1回)170円									
25	女性のための水泳 (火)	はじめてコース	春	4月20日～7月13日	水泳協会レディース部	火	10:00～11:00	12回	泳げない15歳以上の女性 (中学生除く)	各20名	参加料 1,900円 入場料(1回)450円	水慣れからクロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。							
			秋	9月14日～12月7日					クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く)	各45名		ターンを習得しクロールで50m完泳、平泳ぎで25m完泳を目指します。							
			冬	12月14日～3月15日					クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名		クロール・背泳ぎ・平泳ぎの完成とバタフライの25m完泳を目指します。							
		まだまだコース	春	4月20日～7月13日					4泳法が泳げる15歳以上の女性 (中学生除く)	各15名		4泳法をトータルでサポートし、100m個人メドレーの完泳を目指します。							
			秋	9月14日～12月7日															
			冬	12月14日～3月15日															
		がんばるコース	春	4月20日～7月13日															
			秋	9月14日～12月7日															
			冬	12月14日～3月15日															
		たくさん泳ぎたいコース	春	4月20日～7月13日															
			秋	9月14日～12月7日															
			冬	12月14日～3月15日															
26	女性のための水泳 (金)	はじめてコース	春	4月23日～7月16日	水泳協会レディース部	金	10:00～11:00	12回	泳げない15歳以上の女性 (中学生除く)	各20名	参加料 1,900円 入場料(1回)450円	水慣れからクロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。							
			秋	9月10日～12月3日					クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く)	各45名		ターンを習得しクロールで50m完泳、平泳ぎで25m完泳を目指します。							
			冬	12月10日～3月18日					クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性 (中学生除く)	各30名		クロール・背泳ぎ・平泳ぎの完成とバタフライの25m完泳を目指します。							
		まだまだコース	春	4月23日～7月16日					4泳法が泳げる15歳以上の女性 (中学生除く)	各15名		4泳法をトータルでサポートし、100m個人メドレーの完泳を目指します。							
			秋	9月10日～12月3日															
			冬	12月10日～3月18日															
		がんばるコース	春	4月23日～7月16日															
			秋	9月10日～12月3日															
			冬	12月10日～3月18日															
		たくさん泳ぎたいコース	春	4月23日～7月16日															
			秋	9月10日～12月3日															
			冬	12月10日～3月18日															
27	ナイター水泳(火曜)	まだまだコース	春	4月20日～7月13日	水泳協会レディース部	火	19:00～20:00	12回	クロール・背泳ぎが泳げる15歳以上 (中学生除く)	各15名	参加料 2,000円 入場料(1回)450円	ターンを習得しクロールで50m完泳、平泳ぎで25m完泳を目指します。							
			秋	9月14日～12月7日					クロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる15歳以上 (中学生除く)	各15名		クロール・背泳ぎ・平泳ぎの完成とバタフライの25m完泳を目指します。							
			冬	12月14日～3月15日					クロール・背泳ぎが泳げる15歳以上 (中学生除く)	各15名		4泳法をトータルでサポートし、100m個人メドレーの完泳を目指します。							
		がんばるコース	春	4月20日～7月13日															
			秋	9月14日～12月7日															
			冬	12月14日～3月15日															
		たくさん泳ぎたいコース	春	4月20日～7月13日															
			秋	9月14日～12月7日															
			冬	12月14日～3月15日															
		28	ナイター水泳(水曜)	はじめてコース					春	4月21日～7月14日		水泳協会レディース部	水	19:00～20:00	12回	泳げない15歳以上 (中学生除く)	各10名	参加料 2,000円 入場料(1回)450円	水慣れからクロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。
									秋	9月15日～12月8日						クロールが泳げる15歳以上 (中学生除く)	各15名		ターンを習得しクロールで50m完泳、平泳ぎで25m完泳を目指します。
									冬	12月15日～3月9日						クロールが泳げる15歳以上 (中学生除く)	各15名		クロール・背泳ぎ・平泳ぎの完成とバタフライの25m完泳を目指します。
まだまだコース	春			4月21日～7月14日															
	秋			9月15日～12月8日															
	冬			12月15日～3月9日															
がんばるコース	春			4月21日～7月14日															
	秋			9月15日～12月8日															
	冬			12月15日～3月9日															
29	アクアエクササイズ(月)			春	4月19日～7月12日	中嶋 経亨	月	10:00～10:50	12回	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名					参加料 2,400円 入場料(1回)450円	水の特性を生かした、水中のエアロビクスダンスで運動不足を解消し、健康の維持・増進を図ります。		
				秋	9月13日～12月13日	佐久間 好美			12回										
				冬	1月17日～3月14日				9回										
30	アクアエクササイズ(土)	春	5月15日～7月10日	阿部 美菜子	土	10:00～10:50	7回	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	参加料 1,800円 入場料(1回)450円 参加料 1,400円 入場料(1回)450円 参加料 2,200円 入場料(1回)450円 参加料 1,400円 入場料(1回)450円	水の特性を生かした、水中のエアロビクスダンスで運動不足を解消し、健康の維持・増進を図ります。								
		秋	9月18日～12月11日				7回												
		冬	1月15日～3月19日				7回												
31	やさしい水中健康	春	4月20日～7月13日	職員	火	14:00～14:50	12回	65歳以上	各40名	参加料 600円 入場料(1回)450円 参加料 650円 入場料(1回)450円 参加料 500円 入場料(1回)450円	高齢者向けのやさしい強度で、水中トレーニングやリラクゼーションを行い、健康の維持・増進を図ります。								
		秋	9月14日～12月14日				13回												
		冬	1月11日～3月15日				10回												
32	いきいき水泳	春	4月21日～7月14日	職員	水	14:00～15:00	12回	泳げない60歳以上	各20名	参加料 600円 入場料(1回)450円 参加料 600円 入場料(1回)450円 参加料 500円 入場料(1回)450円	生涯スポーツに水泳を取り入れたい方に水泳の基本を紹介し、クロールで25m完泳を目指す。								
		秋	9月15日～12月8日				12回												
		冬	1月12日～3月16日				10回												
33	ブルで健康	春	4月21日～7月14日	職員	水	10:00～11:00	12回	15歳以上 (中学生除く)	各80名	参加料 600円 入場料(1回)450円 参加料 800円 入場料(1回)450円 参加料 500円 入場料(1回)450円	水中トレーニングやリラクゼーションを行い、健康の維持・増進を図ります。								
		秋	9月15日～12月8日				12回												
		冬	1月12日～3月16日				10回												
34	ナイター水泳(金曜)	はじめてコース	10月1日～3月4日	水泳協会レディース部	金	19:00～20:00	20回	15歳以上 (中学生除く)	10名	参加料 4,000円 入場料(1回)450円	水慣れからクロールで25m完泳を目指す。								
		まだまだコース	10月1日～3月4日						15名		クロールで50m完泳し、背泳ぎで25m完泳を目指す。								
		がんばるコース	10月1日～3月4日						15名		バタフライの25m完泳を目指す。								
35	ナイター水泳(土曜)	まだまだコース	10月2日～2月26日	水泳協会レディース部	土	19:00～20:00	20回	15歳以上 (中学生除く)	15名	参加料 4,000円 入場料(1回)450円	クロールで50m完泳し、背泳ぎで25m完泳を目指す。								
		がんばるコース	10月2日～2月26日						15名		バタフライの25m完泳を目指す。								
		たくさん泳ぎたいコース	10月2日～2月26日						15名		100m個人メドレーの完泳を目指す。								

№	教室名	期	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	
1	女性のための水泳	はじめてコース	春	4月13日～7月2日	火・金	10:15	泳げない15歳以上の女性 (中学生を除く)	各40名	参加料 3,000円 入場料(1回)500円	クロールと背泳ぎで25m完泳を目指す。	
			秋	9月14日～12月3日	火・金					クロールと背泳ぎで90m完泳し、平泳ぎの完成を目指す。	
		まだまだコース	春	4月13日～7月2日	火・金	11:15	15歳以上のクロールと背泳ぎが泳げる女性 (中学生を除く)	各60名		バタフライの完成を目指す。	
			秋	9月14日～12月3日	火・金					100m個人メドレーの完成を目指す。	
		がんばるコース	春	4月13日～7月2日	火・金	11:20	15歳以上のクロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる女性 (中学生を除く)	各20回	各60名		
			秋	9月14日～12月3日	火・金						
		たくさん泳ぎたいコース	春	4月13日～7月2日	火・金	12:20	4泳法が泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各20回	各40名		
			秋	9月14日～12月3日	火・金						
	みんなで泳ごう 1,000M	春	4月14日～7月14日	水	10:15	10回	4泳法が泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	各20名	参加料 1,500円 入場料(1回)500円	4泳法が泳げる方のレベルアッププログラムです。スイムだけでなく、キックやプルなどの部分練習も織り交ぜながら泳力アップを目指し、1時間で1,000M泳ぎます。	
		秋	9月15日～12月8日	水	11:15						
3	女性のためのなごやか水泳	春	4月14日～7月14日	水	10:15	10回	クロール、背泳ぎが泳げる女性	各20名	参加料 1,500円 入場料(1回)500円	健康の維持増進やゆったり水泳を楽しみたい女性向けのプログラムです。 ①平泳ぎの導入 ②楽に長い距離を泳ぐ	
		秋	9月15日～12月8日	水	11:15						
		冬	1月5日～3月23日	水	11:15						
4	幼児体操 水曜日コース	春	4月14日～7月14日	水	9:45	10回	1歳以上の幼児	各6名	参加料 5,000円	お友達と手遊びをしたり、音楽に合わせて体を動かしたりして、元気に遊ぶ。	
		秋	9月15日～12月8日	水	11:30						
		冬	1月5日～3月23日	水	11:30						
5	ゆうゆう水泳	クロール背泳ぎコース	春	4月15日～7月1日	水	11:20	クロール25m以上泳げる方	各40名	参加料 1,500円 入場料(1回)500円	クロールを長く泳ぎたい方と背泳ぎに挑戦したい方向けのプログラムです。 ①クロールで50m完泳 ②背泳ぎで25m完泳 ③楽しくクロール、背泳ぎを泳ぐ	
			秋	9月30日～12月2日	水						12:20
		平泳ぎバタフライコース	春	4月14日～6月30日	水	12:20	クロール・背泳ぎが泳げる方	各40名	参加料 1,500円 入場料(1回)500円	クロール・背泳ぎをマスターした方が平泳ぎとバタフライに挑戦するプログラムです。 ①平泳ぎで25m完泳 ②バタフライで25m完泳	
			秋	9月15日～11月24日	水						
6	シニアのための水泳	春	5月13日～7月15日	木	14:00	50歳以上の泳げない方	各40名	参加料 500円 入場料(1回)500円	肩、腰、膝に不安がある方でも安心、健康でいきいきと過ごすために運動を始めたシニアの皆さんに向けたプログラムです。ゆっくりクロール25m完泳を目指しながら運動を継続していきます。		
		秋	9月16日～11月25日	木							
		冬	1月13日～3月17日	木							
4	もっと泳ごう シニアのための水泳	春	4月18日～7月17日	火	15:00	50歳以上でクロール25M泳げる方	20名	参加料 500円 入場料(1回)500円	シニアのための水泳で物足りない方、水泳を通じてさらに元気に過ごしたい方向けに少しレベルアップしたプログラムです。ターンを習得してクロール50mを目指します。		
		秋	9月18日～11月20日	火							
8	ナイトスイミング はじめてクロールコース	春	4月9日～6月11日	金	18:30	15歳以上の泳げない方 (中学生を除く)	各10回	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	クロールで25m完泳を目指す	
		秋	9月17日～11月26日	金							
		冬	1月7日～3月18日	金							
9	ナイトスイミング 平泳ぎコース	春	4月9日～6月11日	金	19:35	15歳以上のクロール・背泳ぎが泳げる方(中学生を除く)	各10回	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	平泳ぎで25m完泳を目指す	
		秋	9月17日～11月26日	金							
		冬	1月7日～3月18日	金							
10	ナイトスイミング クロール背泳ぎコース	春	4月10日～6月12日	土	18:30	15歳以上のクロールが泳げる方(中学生を除く)	各10回	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	クロールで50m完泳と背泳ぎで25m完泳を目指す	
		秋	9月18日～11月20日	土							
		冬	1月8日～3月19日	土							
11	ナイトスイミング バタフライコース	春	4月10日～6月12日	土	19:35	15歳以上のクロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる方(中学生を除く)	各10回	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	バタフライで25m完泳を目指す。	
		秋	9月18日～11月20日	土							
		冬	1月8日～3月19日	土							
12	目指せ指導者コース	通年	4月6日～11月30日	火	14:00	100m個人メドレーが泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	20回	20名	参加料 1,000円 入場料(1回)500円	指導者の資格をとるための知識と泳力を身につける。	
		10:00									
13	わいわいちびっこ水泳	春	4月14日～6月30日	水	16:45	泳げない小学校1・2年生	各10回	各40名	参加料 無料 入場料(1回)200円	プールで楽しく遊び、水なれを重点にバタ足までがんばる。	
		秋	9月15日～11月24日	水							
14	夏休みちびっこ水泳	夏休み	7月26日～8月7日	月 土	8:30 9:30	泳げない小学生(1年～6年)	10回	200名	参加料 500円 入場料(1回)200円	クロール25m完泳を目指す。	
		5									
15	おはようアクア	春	4月15日～7月15日	木	10:15	15歳以上の方(中学生を除く)	各10回	各80名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	朝から気持ちよく身体を動かしたいという方はこの教室。日頃の運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できるエクササイズです。	
		秋	9月30日～12月2日	木							
		冬	1月13日～3月17日	木							
16	幼児体操 木曜日コース	春	4月15日～7月15日	木	9:45	1歳以上の幼児	各10回	各12名	参加料 5,000円	お友達と手遊びをしたり、音楽に合わせて体を動かしたりして、元気に遊ぶ。	
		秋	9月30日～12月2日	木							
		冬	1月13日～3月17日	木							
		11:30									
17	アクアエクササイズ	春	4月8日～7月15日	木	19:45	15歳以上の方(中学生を除く)	13回	各80名	参加料 2,500円 入場料(1回)500円	水中でリズムに合わせて身体を動かすプログラムです。学校帰りや仕事帰りに参加できます。1日の疲れはこのプログラムですっきり解消しちゃいましょう。	
		秋	10月7日～12月9日	木							
		冬	1月13日～3月17日	木							
18	水中健康	春	4月7日～6月23日	水	14:00	15歳以上の方(中学生を除く)	各10回	各50名	参加料 500円 入場料(1回)500円	膝や腰、肩に不安がある方も参加できるプログラムです。水の持つ4大特性「浮力・抵抗・水温・水圧」を活かした安全で効果的なウォーキングを行います。また、ヒート・ストローク・ダンベルなどを使って楽しくトレーニングを行い、生活習慣病などの疾病予防や改善、体力と健康の維持増進を目指します。	
		秋	9月15日～11月24日	水							
		9月17日～11月26日	水								
		冬	1月12日～3月16日	水							
		15:00									
19	親子でちやぶ <sup>2</sup>	5月～10月	5月～10月(8月は除く) 月2回(第1水曜日・第3木曜日)	月	10:00 11:00	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料1回500円	アームパイなどの浮き具を使用し、親子で触れ合い楽しく遊び、運動不足・ストレスを解消する。		
		月2回									
20	メタボリックシンドローム予防講座	6月23日			10:00 11:00	成人の方	1回	先着20名	無料	メタボリックシンドローム予防の知識と運動の実践を促す講義を行う。	
21	体験スクーバダイビング	年4回	4月29日、5月16日、9月23日、10月17日		10:00	中学生以上の25m泳げる方 ※中学生は保護者と一緒に受講が条件	1回	各20名	参加料 2,500円 入場料(1回)500円	浅い水深で耳抜きなどの基礎を学び、水深を深くして水中で散策する。	
22	体験 アクアエクササイズ	春	4月6日～4月9日	火 土	10:15 11:00	15歳以上の方(中学生を除く)	4回	各80名	参加料 無料 入場料(1回)500円	水中でのエアロビクスで運動不足を解消。水泳だけではないプールの楽しみ方を皆様にお伝えもつらう。	
		秋	9月30日	木							19:45
		冬	12月16日 3月24日	木							