

No.	教室名	期	期間	講師	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	開催場所
1	はじめよう! 太極拳(水)	前	4月20日～10月12日	新潟市武術太極拳連合会	水	10:30～12:00	各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。	事前申し込み	責任抽選	剣道場
	後	10月19日～3月14日												
	はじめよう! 太極拳(金)	前	4月22日～9月30日	新潟市武術太極拳連合会	金	10:30～12:00	各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。	事前申し込み	責任抽選	剣道場
	後	10月14日～3月9日												
2	二十四式太極拳(復習編)	秋	10月27日～2月23日	新潟市武術太極拳連合会	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。	事前申し込み	責任抽選	武道館会議室
3	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	春	4月18日～7月11日	阿部 奈美恵	月	13:30～14:30	11回	15歳以上(中学生除く)	50名	参加料 2,200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。	事前申し込み	責任抽選	柔道場
		秋	9月26日～12月12日											
		冬	1月16日～3月12日											
4	火曜ピラティス(昼)	春	4月19日～7月12日	池津 里美	火	13:30～14:30	9回	15歳以上(中学生除く)	12名	参加料 5,000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。	事前申し込み	責任抽選	武道館会議室
		秋	9月13日～12月13日											
		冬	1月10日～3月13日											
5	木曜ピラティス(昼)	春	4月21日～7月7日	樋口 千鶴	木	13:30～14:30	9回	15歳以上(中学生除く)	12名	参加料 5,000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。	事前申し込み	責任抽選	武道館会議室
		秋	9月8日～12月22日											
		冬	1月19日～3月15日											
6	ピラティス(夜)	春	4月18日～7月11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。	事前申し込み	責任抽選	武道館会議室
		秋	9月26日～12月12日											
		冬	1月16日～3月12日											
7	シニアのためのヒップホップ	春	5月19日～7月7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。	当日直接会場での申し込み	責任抽選	大体育室
		秋	9月8日～12月22日											
		冬	1月19日～3月15日											
8	ZUMBA(ズンバ)	春	5月19日～6月30日	林 美沙	木	11:30～12:30	6回	15歳以上(中学生除く)	40名	参加料 1,200円 入場料(1回)250円	ラテン系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。	事前申し込み	責任抽選	中体育室
9	ボディコンパットテック&45	秋	9月8日～12月22日	水島、小林	木	11:30～12:30	10回	15歳以上(中学生除く)	各50名	参加料 2,500円 入場料(1回)250円	あらゆる格闘技の動作をエネルギーギンジュな音楽に合わせて動き、ストレス発散、脂肪燃焼、心肺機能の向上を期待します。	事前申し込み	責任抽選	中体育室
		冬	1月19日～3月15日											
10	ボディコンパットテック&ショート	春	5月19日～7月21日	水島、小林	木	19:10～20:00	7回	15歳以上(中学生除く)	各50名	参加料 1,800円 入場料(1回)250円	あらゆる格闘技の動作をエネルギーギンジュな音楽に合わせて動き、ストレス発散、脂肪燃焼、心肺機能の向上を期待します。	当日直接会場での申し込み	責任抽選	大体育室
		秋	9月22日～12月15日											
		冬	1月19日～3月15日											
11	エアロビクス(午前)	春	4月26日～7月12日	陣谷 洋子	火	10:00～11:30	8回	15歳以上(中学生除く)	各150名	参加料 1,600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軽減します。	当日直接会場での申し込み	責任抽選	大体育室
		秋	9月20日～12月13日											
		冬	1月10日～3月13日											
12	エアロビクス(夜)	春	5月11日～7月13日	八幡 晶子	水	19:00～20:30	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軽減します。	当日直接会場での申し込み	責任抽選	大体育室
		秋	9月21日～12月14日											
		冬	1月11日～3月14日											
13	とやのエクササイズ	春	4月25日～7月11日	職員	月	13:30～14:30	11回	15歳以上(中学生除く)	各50名	参加料 550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。	事前申し込み	責任抽選	中体育室
		秋	9月12日～12月12日											
		冬	1月16日～3月12日											
14	いきいき健康50	春	4月22日～7月15日	職員	金	13:20～14:50	9回	50歳以上	各50名	参加料 450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みます。	事前申し込み	責任抽選	大体育室
		秋	9月16日～12月16日											
		冬	1月27日～3月23日											
15	やさしい健康65	春	5月19日～7月7日	職員	木	13:30～14:30	7回	65歳以上	各50名	参加料 なし 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。	事前申し込み	責任抽選	中体育室
		秋	9月8日～12月15日											
		冬	1月19日～3月15日											
16	健康倶楽部(午前コース)(午後コース)	春	5月6日～7月22日	職員	金	午前コース 10:30～12:30 午後コース 13:30～15:30	各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。	事前申し込み	先着順	トレルーム
		秋	9月30日～12月16日											
17	みんなでヒップホップ	春	5月19日～7月21日	中村 美和	木	17:00～18:00	7回	小学生以上	各30名	参加料 1,800円 入場料(1回)大人250円小人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。初めての小学生はもちろん、親子で踊ってみたいという方にお勧めです。	事前申し込み	責任抽選	中体育室
		秋	9月22日～12月22日											
		冬	1月19日～3月15日											
18	親子の遊び広場		11月11日(金) 2月10日(金) 12月9日(金) 3月9日(金) 1月13日(金)or27日(金) -	職員	金	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ばいに遊戯体操をしたり遊具で遊んだりします。	当日直接会場での申し込み	責任抽選	大体育室
19	産後ママのためのシェイプアップ教室	4、5月コース	4月18日、25日、5月9日	水野 幸子(SACHIKO)	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。	事前申し込み	責任抽選	柔道場
		5月コース	5月16日、23日、30日											
		6月コース	6月6日、13日、20日											
		6、7月コース	6月27日、7月4日、11日											
		10月コース	10月17日、24日、31日											
		11月コース	11月14日、21日、28日											
12月コース	12月5日、12日、19日													
20	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)	職員	月・土	9:30～9:45	週2回	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。	先着順	責任抽選	トレルーム
21	おはようストレッチ		通年(4月除く)	職員	月・土	9:30～9:45	週2回	トレルーム利用者	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。	当日直接会場	責任抽選	トレルーム
-	スポーツメディカルカウンセリング		年1回(6月10日金)	職員	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	事前申し込み	先着順	男女控室

No.	教室名	期	期間	講師	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	開催場所		
22	児童初心者水泳 (3・4年生)	春	5月10日～6月28日	職員	火・金	17:00～18:00	15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	水慣れからクロールで25m完泳を目指します。			1・2コース		
23	女性のための水泳 (火)	はじめて コース	春	4月19日～7月12日	水泳協会レディース部	火	10:00～11:00	各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。			全面	
			秋	9月13日～11月29日												
			冬	12月13日～3月13日												
		平泳ぎ コース	春	4月19日～7月12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と背泳ぎで50m完泳、平泳ぎで25m完泳を目指します。				
			秋	9月13日～11月29日												
			冬	12月13日～3月13日												
		バタフライ コース	春	4月19日～7月12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。				
			秋	9月13日～11月29日												
			冬	12月13日～3月13日												
		たくさん 泳ぎたい コース	春	4月19日～7月12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13日～11月29日												
			冬	12月13日～3月13日												
23	女性のための水泳 (金)	はじめて コース	春	4月15日～7月15日	水泳協会レディース部	金	10:00～11:00	各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。			全面	
			秋	9月9日～12月9日												
			冬	1月6日～3月23日												
		平泳ぎ コース	春	4月15日～7月15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と背泳ぎで50m完泳、平泳ぎで25m完泳を目指します。				
			秋	9月9日～12月9日												
			冬	1月6日～3月23日												
		バタフライ コース	春	4月15日～7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。				
			秋	9月9日～12月9日												
			冬	1月6日～3月23日												
		たくさん 泳ぎたい コース	春	4月15日～7月15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9日～12月9日												
			冬	1月6日～3月23日												
24	ナイト水泳(火曜)	平泳ぎ コース	春	4月19日～7月12日	水泳協会レディース部	火	19:00～20:00	各12回	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と背泳ぎで50m完泳、平泳ぎで25m完泳を目指します。			1・2・3 コース	
			秋	9月13日～11月29日												
			冬	12月13日～3月13日												
		バタフライ コース	春	4月19日～7月12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。				
			秋	9月13日～11月29日												
			冬	12月13日～3月13日												
たくさん 泳ぎたい コース	春	4月19日～7月12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13日～11月29日														
	冬	12月13日～3月13日														
25	ナイト水泳(水曜)	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	水	19:00～20:00	各12回	泳げない15歳 以上の女性 (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。			1・2・3 コース	
			秋	9月14日～12月7日												
			冬	12月14日～3月14日												
		平泳ぎ コース	春	4月20日～7月13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15名		ターンを習得しクロールと背泳ぎで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												
			冬	12月14日～3月14日												
バタフライ コース	春	4月20日～7月13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。											
	秋	9月14日～12月7日														
	冬	12月14日～3月14日														
26	アクアエクササイズ(月)	春	4月25日～7月4日	佐久間 好美	月	10:00～10:50	10回	15歳以上の女性(中学生除く)	各100名	参加料 2,000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。			全面		
		秋	9月12日～12月12日	今井 翼				12回	参加料 2,400円 入場料(1回)450円							
		冬	1月16日～3月12日	佐久間 好美				9回	参加料 1,800円 入場料(1回)450円							
27	アクアエクササイズ(土)	春	4月23日～7月9日	勝又 哲央 (駒形 哲央)	土	10:00～10:50	10回	15歳以上の女性(中学生除く)	各100名	参加料 2,000円 入場料(1回)450円				全面		
		秋	9月9日～12月10日					5回	参加料 1,000円 入場料(1回)450円							
		冬	2月4日～3月17日													
28	プールde健康65	春	4月19日～7月12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	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。			5～8コース		
		秋	9月13日～12月13日						14回	参加料 700円 入場料(1回)450円						
		冬	1月17日～3月13日						9回	参加料 450円 入場料(1回)450円						
29	いきいき水泳	春	4月20日～7月13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	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。			1・2コース		
		秋	9月14日～12月7日						12回	参加料 450円 入場料(1回)450円						
		冬	1月18日～3月14日						9回							
30	プールde健康	春	4月27日～7月6日	職員	水	10:00～11:00	10回	15歳以上(中学生除く)	各80名	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。			全面		
		秋	9月14日～12月7日						12回	参加料 600円 入場料(1回)450円						
		冬	1月18日～3月14日						9回	参加料 450円 入場料(1回)450円						
31	ナイト水泳(金曜)	はじめて コース	秋	9月9日～12月9日	水泳協会レディース部	金	19:00～20:00	各12回	泳げない15歳 以上の女性 (中学生除く)	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。			1・2・3 コース	
			冬	1月6日～3月23日												
			秋	9月9日～12月9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)	15名		ターンを習得しクロールと背泳ぎで50m完泳、平泳ぎで25m完泳を目指します。				
		冬	1月6日～3月23日													
		バタフライ コース	秋	9月9日～12月9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)	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	1月6日～3月23日												
秋	9月9日～12月9日															
32	ナイト水泳(土曜)	平泳ぎ コース	秋	9月17日～12月3日	水泳協会レディース部	土	19:00～20:00	12回	クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	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と背泳ぎで50m完泳、平泳ぎで25m完泳を目指します。			全面	
			冬	1月7日～3月24日					10回	参加料 1,800円 入場料(1回)450円						
			秋	9月17日～12月3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)	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	1月7日～3月24日	10回					参加料 1,800円 入場料(1回)450円							
		たくさん 泳ぎたい コース	秋	9月17日～12月3日					4泳法が泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	15名	参加料 2,000円 入場料(1回)450円	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。				
			冬	1月7日～3月24日					10回	参加料 1,800円 入場料(1回)450円						
秋	9月17日～12月3日															

事前申し込み

責任抽選

平成23年度 スポーツ教室開催案

西海岸公園市営プール

NO	教室名	期	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法		
1	女性のための水泳	はじめてコース	春	4月12日～7月15日	火・金	11:20 5	22回	15歳以上の女性 (中学生を除く)	各60名	参加料 3,300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16日～12月13日										
			冬	1月6日～3月13日										
		平泳ぎコース	春	4月12日～7月15日		10:15 5	22回	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40名	参加料 3,300円 入場料(1回)500円			クロールと背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎの完成を目指す。	
			秋	9月16日～12月13日										
			冬	1月6日～3月13日										
	バタフライコース	春	4月12日～7月15日	10:15 5		22回	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名	参加料 3,300円 入場料(1回)500円	バタフライの完成を目指す。				
		秋	9月16日～12月13日											
		冬	1月6日～3月13日											
	たくさん泳ぎたいコース	春	4月12日～7月15日	11:20 5		22回	4泳法が泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各80名	参加料 3,300円 入場料(1回)500円	100m個人メドレーの完成を目指す。				
		秋	9月16日～12月13日											
		冬	1月6日～3月13日											
2	女性のための なごやか水泳	春	4月14日～7月14日	木	10:15 2	12回	クロール、背泳ぎが泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各60名	参加料 2,000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～11月15日											
		冬	1月12日～3月15日											
3	みんなで泳ごう 1000M	春	4月14日～7月14日	木	10:15 2	12回	4泳法が泳げて連続200M 以上泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	各20名	参加料 1,800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取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～11月15日											
		冬	1月12日～3月15日											
	No.2・3の 保育サービス	春	4月14日～7月14日	木	9:45 5	12回	1歳以上～未就学児	各12名	参加料 6,000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～11月15日											
		冬	1月12日～3月15日											
4	ゆうゆう水泳	クロール 背泳ぎコース	春	4月14日～7月14日	木	11:20 2	12回	クロール25m以上泳げる方 (中学生を除く)	各40名	参加料 1,800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15日～11月15日										
	平泳ぎ バタフライコース	春	4月13日～7月20日	12:20 2		12回	クロール・背泳ぎが泳げる方 (中学生を除く)	各40名	参加料 1,800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平泳ぎの導入 ②バタフライの導入				
		秋	9月14日～12月14日											
	5	シニアのための 水泳 (はじめてコース)	春	4月14日～6月23日	木	14:00 2	各10回	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の運動を始めたいシニアの皆さんに向けのプログラムです。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15日～11月24日										
	6	シニアのための 水泳 (50Mコース)	冬	1月10日～3月13日	火	14:00 5	10回	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。			
			春	4月8日～7月1日										
7	ナイト水泳 (金)	クロール 背泳ぎコース	春	4月8日～7月1日	金	18:30 2	12回	15歳以上のクロールが泳げる方 (中学生を除く)	各20名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	クロールで50m完泳と背泳ぎ25m完泳を目指す。			
			秋	9月16日～12月9日										
			冬	1月13日～3月16日										
		平泳ぎ コース	春	4月8日～7月1日		19:35 2	12回	15歳以上のクロール・背泳ぎが泳げる方 (中学生を除く)	各20名	参加料 2,000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16日～12月9日										
			冬	1月13日～3月16日										
	ナイト水泳 (土)	バタフライコース	春	4月9日～6月25日		土	18:30 2	12回	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20名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円			バタフライで25m完泳を目指す 4泳法を楽しく泳ぐ
			秋	9月17日～12月3日										
			冬	1月7日～3月24日										
		はじめてコース	春	4月9日～6月25日			19:35 2	12回	15歳以上の泳げない方 (中学生を除く)	20名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円			バタフライで25m完泳を目指す 4泳法を楽しく泳ぐ
			秋	9月17日～12月3日										
			冬	1月7日～3月24日										
	8	女性水泳指導員養成コース	通年	4月12日～11月29日	火	14:00 5	20回	100m個人メドレーが泳げる 20歳以上の方	10名	参加料無料 入場料無料 資格取得料別途	指導者の資格をとるための知識と泳力を身につける。			
			春	4月12日～7月12日										
			秋	9月13日～11月29日										
9	マスターズコース	春	4月12日～7月12日	火	14:00 5	各10回	15歳以上の4泳法を泳げる方 (中学生を除く)	各20名	参加料 1,000円 入場料(1回)500円	4泳法が泳げる方を対象に星の泳ぎみ教室です。泳力の向上を目指す。				
		秋	9月13日～11月29日											
		冬	3月10日～3月13日											
10	夏休みちびっこ水泳	夏休み	7月26日～8月3日	日曜を除く	8:30 5	8回	泳げない小学生 (1年～6年)	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。				
		9:30												
11	アクアエクササイズ(午前)	春	4月13日～7月20日	水	10:15 2	12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各80名	参加料 2,400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。 ※新規参加者とペアで参加すると参加料がお二人とも1,000円です。 ※新規参加者は参加料が1,000円				
		秋	9月14日～12月14日											
		冬	1月11日～3月14日											
	No.13の 保育サービス	春	4月13日～7月20日	水	9:45 2	12回	1歳以上～未就学児	各12名	参加料 6,000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14日～12月14日											
		冬	1月11日～3月14日											
		11:30	10回											
12	アクアエクササイズ(夜)	春	4月14日～6月23日	木	19:45 2	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各80名	参加料 2,000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。 ※新規参加者とペアで参加すると参加料がお二人とも1,000円です。 ※新規参加者は参加料が1,000円				
		夏	7月7日～8月25日											
		秋	10月15日～12月8日											
		冬	1月12日～3月15日											
13	ブルde健康	春	4月13日～6月29日	水	14:00 2	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	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大特長「浮力・抵抗・水泳・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、ビート板・ヌードル・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。		各初日に直接指導員よりハガキ・メールで申し込む。または、当館窓口で申し込む。		
		4月15日～6月24日	金											
		9月21日～11月30日	水											
		9月30日～12月9日	金											
	14	親子でちびっ	5月～10月	5月～10月(8月は除く) 1月1日～2日	水	10:00 5	9回	幼児と保護者	先着50組	保護者のみ 入場料1回500円	アームブ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。		場定員を超過した場合は、申込順に優先順位を設け、抽選を行います。	
			11:00											
15	体験スクーバダイビング	年6回	4月29日、5月16日、9月23日、10月17日	水	13:30 2	1回	中学生以上の25M泳げる方 ※中学生は保護者と受講条件	各20名	参加料 2,500円 入場料(1回)500円	深い水深で耳抜きなどの基礎を学び、水深を深めて水中を散策する。				
		16:00												
16	わいわいちびっこ水泳	春	4月13日～6月29日	水	16:45 2	各10回	小学校1・2年生の泳げない方	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14日～11月16日											
		冬	1月11日～3月14日											

*東北地方太平洋沖地震の影響による利用中止のため、春期の教室は中止いたします。

平成23年度 スポーツ教室開催案内

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	申込方法	決定方法
1	中高齢者健康	春	4月14日～6月30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	付接各会初場日に受直	
		秋	9月8日～12月8日			10						
		冬	1月12日～3月15日			10						
2	エアロビクス	春	4月13日～7月6日	水	10:00～11:30	10	15歳以上の方(中学生を除く)	各80名	参加料3,000円	心者向けエアロビクス	むでよ市。申し報。込ハ掲。込ガ載。キ日	
		秋	9月7日～11月30日			10						
		冬	1月11日～3月14日			10						
3	転ばぬ先の体力作り(転倒予防)	春	4月6日～7月20日	水	13:30～14:30	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	付接各会初場日に受直	
		秋	9月14日～12月14日			12						
		冬	1月11日～3月14日			10						
4	U-8フットサル	春	4月13日～7月13日	水	17:00～18:30	10	小学1～3年	各40名	参加料3,500円	初心者向けフットサル	申日市。しよ報。込ハ掲。込ガ載。キ日。むでよ市。申し報。込ハ掲。込ガ載。キ日。	先着順
		秋	9月14日～11月30日			10						
		冬	1月11日～3月14日			10						

*東北地方太平洋沖地震の影響による避難所開設のため、春期の教室は中止いたします。

平成23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

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
5	コンピュータ体力診断	毎週金(4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、関節による栄養・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。	必に話市要申。込ハ掲。込ガ載。キ日。むでよ市。申し報。込ハ掲。込ガ載。キ日。	定員になり次第、受付終了。
		毎週木(4月除く)							18:30～			

平成23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

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
6	スポーツメディカルカウンセリング	春	東総合	5月24日	火	各1回	小学生以上(中学生以下は保護者の付添い必要)	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。	むか市。窓報。ハ掲。方キで。直接。申し。込。込。ハ。掲。込。ガ。載。キ。日。に。よ。り。受。付。終。了。す。	付定員になり次第、受付終了。
			鳥屋野	6月10日	金							
		秋	西総合	9月6日	火							
			トレセン	12月予定	土							

平成23年度 スポーツ教室開催案内

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	申込方法	決定方法
7	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	5月16日～6月13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	新潟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。	むか市。窓報。ハ掲。方キで。直接。申し。込。込。ハ。掲。込。ガ。載。キ。日。に。よ。り。受。付。終。了。す。	任意員を起した場合は選責
		秋	9月1日～9月29日	木	20:30				入場料(1回)200円			
8	栄養講座	春	6月		13:30	各1回		30名	無料	健康な体作りを食事の面から学び、生活習慣病の予防や健康の維持増進を図ります。	電市話で。掲。込。ハ。掲。込。ガ。載。キ。日。に。よ。り。受。付。終。了。す。	先着順
		冬	12月		14:30							

*東北地方太平洋沖地震の影響による避難所開設のため、春期の教室は中止いたします。