鳥屋野総合体育館　　令和6年度 スポーツ教室開催計画

2024/3/25

教室数：45教室	コマ数：	1243
イベント数：3教室	コマ数：	5

新規　変更

対象	No.		教室名	期	期間			日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	予備日 ①	予備日 ②	曜日	時間	講師	回数		対象	定員 R4秋～	参加料 単価	参加料	参加料（1回券）	入場料 ※毎回必要	内容	室場
5	1	1	産後ママヨガ	春	5月13日	～	7月1日	5/13	5/20	5/27	6/3	6/24	7/1										7/8		月	10:30～11:15	福間 こづえ	6	回	1歳未満の子を持つ産後ママ	60名	480	2,800 円	700 円	不要	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。	柔道場
5		2		秋	10月7日	～	11月25日	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25										12/2	12/9				6	回		60名	480	2,800 円	700 円			
5		3		冬	1月27日	～	3月10日	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10										3/17	3/24				6	回		60名	480	2,800 円	700 円			
3	2	4	バドミントン（初級）	春	4月15日	～	6月24日	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								7/1	7/8	月	9:45～11:30	新潟市バドミントン協会	8	回	15歳以上の初級者	13名	840	6,700 円	1,200 円	不要	<初級>ラケットの握り方から基本のストローク、ショットを学び、空振りせずにラリーできるところまでを目標とします。	中体育室
3		5		秋	9月30日	～	12月2日	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2								12/9	12/16			堀川 和子	8	回		13名	840	6,700 円	1,200 円			
3		6		冬	1月20日	～	3月10日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10									3/17	3/24				7	回		13名	840	5,800 円	1,200 円			
3	3	7	バドミントン（中級）	春	4月15日	～	6月24日	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								7/1	7/8	月	9:45～11:30	新潟市バドミントン協会	8	回	15歳以上の中級者	13名	840	6,700 円	1,200 円	不要	<中級>各ストローク、ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめるところまでを目標とします。	中体育室
3		8		秋	9月30日	～	12月2日	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2								12/9	12/16			早戸 多美恵	8	回		13名	840	6,700 円	1,200 円			
3		9		冬	1月20日	～	3月10日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10									3/17	3/24				7	回		13名	840	5,800 円	1,200 円			
3	4	10	ほぐれるヨガ（月）	春	4月15日	～	6月24日	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								7/1	7/8	月	13:00～14:00	奈美恵	8	回	15歳以上	60名	480	3,800 円	700 円	不要	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。	柔道場
3		11		秋	9月30日	～	12月2日	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2								12/9	12/16				8	回		60名	480	3,800 円	700 円			
3		12		冬	1月20日	～	3月10日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10									3/17	3/24				7	回		60名	480	3,300 円	700 円			
3	5	13	やさしいピラティス	春	4月15日	～	6月24日	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								7/1	7/8	月	14:10～15:00	奈美恵	8	回	15歳以上	20名	600	4,800 円	900 円	不要	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、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	武道館会議室 会場変更
3		14		夏	7月22日	～	8月26日	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26											9/2	9/9				5	回		20名	600	3,000 円	900 円			
3		15		秋	9月30日	～	12月2日	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2								12/9	12/16				8	回		20名	600	4,800 円	900 円			
3		16		冬	1月20日	～	3月10日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10									3/17	3/24				7	回		20名	600	4,200 円	900 円			
3	6	17	ソフトエアロビクス	春	4月15日	～	6月24日	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								7/1	7/8	月	13:20～14:10	圓山 優子	8	回	15歳以上	60名	480	3,800 円	700 円	不要	「歩く」動作を中心に基本ステップを覚えながら運動していきます。「弾む」動作はほとんどありませんので、膝・腰にやさしい強度です。もちろん初めての方も楽しめます。【※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。】	中体育室
3		18		秋	9月30日	～	12月2日	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2								12/9	12/16				8	回		60名	480	3,800 円	700 円			
3		19		冬	1月20日	～	3月10日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10									3/17	3/24				7	回		60名	480	3,300 円	700 円			
1	7	20	シニアエクササイズ	春	4月15日	～	6月24日	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								7/1	7/8	月	14:30～15:30	高野 睦子	8	回	高齢者	60名	360	2,800 円	500 円	不要	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみながらもしっかり行います。また同世代がたくさん集まりますので、仲間もできて継続しやすい教室です。【※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。】	中体育室
1		21		秋	9月30日	～	12月2日	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2								12/9	12/16				8	回		60名	360	2,800 円	500 円			
1		22		冬	1月20日	～	3月10日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10									3/17	3/24				7	回		60名	360	2,500 円	500 円			
3	8	23	ピラティス（夜）①	春	4月15日	～	6月24日	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								7/1	7/8	月	18:30～19:30	古川 春平	8	回	15歳以上	23名	600	4,800 円	900 円	不要	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、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	研修室
3		24		夏	7月22日	～	8月26日	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26											9/2	9/9				5	回		23名	600	3,000 円	900 円			
3		25		秋	9月30日	～	12月2日	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2								12/9	12/16				8	回		23名	600	4,800 円	900 円			
3		26		冬	1月20日	～	3月10日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10									3/17	3/24				7	回		23名	600	4,200 円	900 円			
3	9	27	ピラティス（夜）②	春	4月15日	～	6月24日	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24								7/1	7/8	月	19:40～20:40	古川 春平	8	回	15歳以上	23名	600	4,800 円	900 円	不要	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、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	研修室
3		28		夏	7月22日	～	8月26日	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26											9/2	9/9				5	回		23名	600	3,000 円	900 円			
3		29		秋	9月30日	～	12月2日	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2								12/9	12/16				8	回		23名	600	4,800 円	900 円			
3		30		冬	1月20日	～	3月10日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10									3/17	3/24				7	回		23名	600	4,200 円	900 円			
3	10	31	シェイプアップエアロビクス	春	4月16日	～	6月25日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25						7/2	7/9	火	9:45～10:45	寺山 直子	10	回	15歳以上	60名	480	4,800 円	700 円	不要	楽しみながらもしっかりと汗をかき、シェイプアップを目的にしたクラスです。【※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。】	中体育室
3		32		秋	9月17日	～	11月26日	9/17	9/24	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26						12/3	12/10				10	回		60名	480	4,800 円	700 円			
3		33		冬	1月14日	～	3月4日	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4									3/11	3/18				7	回		60名	480	3,300 円	700 円			
3	11	34	ボディコンバット45（火）	春	4月16日	～	6月25日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25						7/2	7/9	火	10:55～11:50	職員（未定）	10	回	15歳以上	60名	480	4,800 円	700 円	不要	全8曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。【※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。】	中体育室
3		35		秋	9月17日	～	12月3日	9/17	9/24	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3					12/10	12/17				11	回		60名	480	5,200 円	700 円			
3		36		冬	1月14日	～	3月4日	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4									3/11	3/18				7	回		60名	480	3,300 円	700 円			
3	12	37	ケア＆トレーニング 教室名変更	春	4月16日	～	6月25日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25						7/2	7/9	火	10:00～10:45	鍬間 愛美	10	回	15歳以上	23名	600	6,000 円	900 円	不要	日常に取り入れたいセルフケアや、症状別の対処法が学べます。教室当日の参加者の身体に合わせて、メニューをその場で組み立て実践していくので、毎回違った感覚で楽しく参加できます。良質な体の使い方を習得したい人にオススメです。	研修室
3		38		夏	7月23日	～	8月27日	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27											9/3	9/10				5	回		23名	600	3,000 円	900 円			
3		39		秋	9月17日	～	11月26日	9/17	9/24	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26						12/3	12/10				10	回		23名	600	6,000 円	900 円			
3		40		冬	1月14日	～	3月4日	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4									3/11	3/18				7	回		23名	600	4,200 円	900 円			
3	13	41	バレトンソール・シンセシス	春	4月16日	～	6月25日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25						7/2	7/9	火	11:00～11:50	小山 千裕	10	回	15歳以上	23名	600	6,000 円	900 円	不要	ニューヨーク発の、フィットネスとバレエとヨガを融合させた新感覚エクササイズです。体幹を鍛えて体を引き締めるとともに、柔軟性もアップ！激しく体を動かさなくてもたっぷり汗をかける有酸素運動です。	研修室
3		42		夏	7月23日	～	8月27日	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27											9/3	9/10				5	回		23名	600	3,000 円	900 円			
3		43		秋	9月17日	～	11月26日	9/17	9/24	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26						12/3	12/10				10	回		23名	600	6,000 円	900 円			
3		44		冬	1月14日	～	3月4日	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4									3/11	3/18				7	回		23名	600	4,200 円	900 円			
3	14	45	骨盤エクササイズ（昼）	春	4月16日	～	6月25日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25						7/2	7/9	火	13:15～14:15	宮嶋 久恵	10	回	15歳以上	23名	600	6,000 円	900 円	不要	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなボディラインを手に入れたい、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすめです。	研修室
3		46		夏	7月23日	～	8月27日	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27											9/3	9/10				5	回		23名	600	3,000 円	900 円			
3		47		秋	9月17日	～	11月26日	9/17	9/24	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26						12/3	12/10				10	回		23名	600	6,000 円	900 円			
3		48		冬	1月14日	～	3月4日	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4									3/11	3/18				7	回		23名	600	4,200 円	900 円			
3	15	49	からだバー® 新規教室	春	4月17日	～	6月26日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26						7/3	7/10	水	10:00～10:45	鍬間 愛美	10	回	15歳以上	20名	600	6,000 円	900 円	不要	からだバー®という木製のツールを使って、現代人の悩みに多いコリ・冷えの解消を中心に、不調の原因となるものを取り除いて心身の健康度を上げます。運動が苦手な方、身体状態が心配な方、リハビリ中の方、どなたでも簡単に楽しくできるやさしいプログラムです。	研修室
3		50		夏	7月24日	～	8月28日	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28											9/4	9/11				5	回		20名	600	3,000 円	900 円			
3		51		秋	9月18日	～	11月27日	9/18	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27						12/4	12/11				10	回		20名	600	6,000 円	900 円			
3		52		冬	1月15日	～	3月5日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5								3/12	3/19				8	回		20名	600	4,800 円	900 円			
2	16	53	はじめよう！太極拳（水）（二十四式）	春	4月17日	～	6月26日	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26						7/3	7/10	水	10:30～12:00	新潟市武術太極拳連合会 渡辺 芳久	10	回	15歳以上	80名	360	3,600 円	500 円	不要	二十四式太極拳の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、運動効果が期待できます。老若男女問わずご参加いただけます。	剣道場
2		54		秋 開催期変更	9月18日	～	11月27日	9/18	9/25	10/2	10/9	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27						12/4	12/11				10	回		80名	360	3,600 円	500 円			
2		55		冬	1月15日	～	3月5日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5								3/12	3/19				8	回		80名	360	2,800 円	500 円			
3	17	56	ヨガ＆ピラティス	春	4月17日	～	6月26日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26						7/3	7/10	水	11:15～12:15	宮嶋 久恵	10	回	15歳以上	23名	600	6,000 円	900 円	不要	ヨガとピラティスの融合したエクササイズです。	研修室
3		57		夏	7月24日	～	8月28日	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28											9/4	9/11				5	回		23名	600	3,000 円	900 円			
3		58		秋	9月18日	～	11月27日	9/18	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27						12/4	12/11				10	回		23名	600	6,000 円	900 円			
3		59		冬	1月15日	～	3月5日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5								3/12	3/19				8	回		23名	600	4,800 円	900 円			
3	18	60	ヨガレッチ	春	4月17日	～	6月26日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26						7/3	7/10	水	13:15～14:15	小林 真弓	10	回	15歳以上	23名	600	6,000 円	900 円	不要	ヨガの要素を中心に、全身を調整するストレッチで構成されています。きれいな酸素を効果的に体内に取り込む呼吸法で、身体深部の新陳代謝を高め、体力の向上・心身のリラックスを目的としています。	研修室 会場変更
3		61		夏	7月24日	～	8月28日	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28											9/4	9/11				5	回		23名	600	3,000 円	900 円			
3		62		秋	9月18日	～	11月27日	9/18	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27						12/4	12/11				10	回		23名	600	6,000 円	900 円			
3		63		冬	1月15日	～	3月5日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5								3/12	3/19				8	回		23名	600	4,800 円	900 円			
3	19	64	フラダンス	春	4月17日	～	7月3日	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3						7/10	7/17	水	19:00～20:00	ハーラウオヴァイウル	10	回	15歳以上	23名	600	6,000 円	900 円	不要	フラの初心者クラスです。年齢や体型に関係なく気軽に楽しむことができます。激しい動きはありませんが、全身の筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。	研修室
3		65		夏	7月24日	～	8月28日	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28											9/4	9/11			五十嵐 早奈恵	5	回		23名	600	3,000 円	900 円			
3		66		秋	9月18日	～	11月27日	9/18	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27						12/4	12/11				10	回		23名	600	6,000 円	900 円			
3		67		冬	1月15日	～	3月5日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5								3/12	3/19				8	回		23名	600	4,800 円	900 円			
3	20	68	ボディコンバット	春	4月17日	～	6月26日	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26						7/3	7/10	水	19:30～20:30	職員（未定）	10	回	15歳以上	120名	480	4,800 円	700 円	不要	全10曲の60分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	大体育室（中体育室）
3		69		秋	9月18日	～	12月4日	9/18	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4					12/11	12/18				11	回		120名	480	5,200 円	700 円			
3		70		冬	1月15日	～	3月5日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5									3/12	3/19		19:40～20:40		7	回		120名	480	3,300 円	700 円			
3	21	71	ピラティス（午前）	春	4月18日	～	8月1日	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20	6/27	7/4	7/18	7/25	8/1				8/29	9/5	木	9:45～10:45	古川 春平	12	回	15歳以上	23名	600	7,200 円	900 円	不要	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、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	研修室
3		72		夏		～																						0	回		23名	600	0 円	900 円			
3		73		秋	9月19日	～	11月28日	9/19	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28								12/5	12/19				8	回		23名	600	4,800 円	900 円			
3		74		冬	1月16日	～	2月27日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27										3/6	3/13				6	回		23名	600	3,600 円	900 円			
3	22	75	骨盤コンディショニング	春	4月18日	～	8月1日	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20	6/27	7/4	7/18	7/25	8/1				8/29	9/5	木	11:00～12:00	古川 春平	12	回	15歳以上	23名	600	7,200 円	900 円	不要	ストレッチポールやコンディショニングボールを用いて、身体のゆがみを正常な状態に戻す運動を行います。ぽっこりおなかが気になる方や美しいボディラインを目指す方にもおすすめです。	研修室
3		76		夏		～																						0	回		23名	600	0 円	900 円			
3		77		秋	9月19日	～	11月28日	9/19	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28								12/5	12/19				8	回		23名	600	4,800 円	900 円			
3		78		冬	1月16日	～	2月27日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27										3/6	3/13				6	回		23名	600	3,600 円	900 円			
2	23	79	二十四式太極拳（復習編）	春	4月18日	～	6月27日	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20	6/27								7/4	7/18	木	10:30～12:00	新潟市武術太極拳連合会 野口 真奈美	8	回	15歳以上	80名	360	2,800 円	500 円	不要	二十四式太極拳の基本技術の復習を行い、さらなる習熟を目指します。	剣道場
2		80		秋 開催期変更	9月19日	～	12月5日	9/19	10/3	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5								12/19	12/26				8	回		80名	360	2,800 円	500 円			
2		81		冬	1月16日	～	3月6日	1/16	1/23	1//30	2/6	2/20	2/27										3/6	3/13				6	回		80名	360	2,100 円	500 円			
2	24	82	ZUMBA GOLD	春	4月18日	～	6月20日	4/18	5/16	5/23	5/30	6/20											6/27	7/4	木	10:45～11:30	林 美紗	5	回	15歳以上	50名	480	2,400 円	700 円	不要	中高齢者、フィットネス初心者、ダンス初心者などを対象としたプログラムです。急な方向転換がなく、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にもわかりやすくできています。	中体育室
2		83		秋	9月19日	～	12月5日	9/19	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5							12/19	12/26				9	回		50名	480	4,300 円	700 円			
2		84		冬	1月16日	～	2月27日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27										3/6	3/13				6	回		50名	480	2,800 円	700 円			
3	25	85	ZUMBA（午前）	春	4月18日	～	6月20日	4/18	5/16	5/23	5/30	6/20											6/27	7/4	木	11:45～12:30	林 美紗	5	回	15歳以上	50名	480	2,400 円	700 円	不要	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。その特徴は、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す。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体育室
3		86		秋	9月19日	～	12月5日	9/19	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5							12/19	12/26				9	回		50名	480	4,300 円	700 円			
3		87		冬	1月16日	～	2月27日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27										3/6	3/13				6	回		50名	480	2,800 円	700 円			
1	26	88	やさしい健康	春	4月18日	～	6月20日	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20									6/27	7/4	木	13:10～14:10	職員	7	回	高齢者	50名	240	1,600 円	300 円	不要	高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。	中体育室
1		89		秋	9月19日	～	12月5日	9/19	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5							12/19	12/26				9	回		50名	240	2,100 円	300 円			
1		90		冬	1月16日	～	2月27日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27										3/6	3/13				6	回		50名	240	1,400 円	300 円			
2	27	91	シニアのためのリズムダンスエクササイズ	春	4月18日	～	6月20日	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20									6/27	7/4	木	14:20～15:10	小林 真弓	7	回	高齢者	60名	360	2,500 円	500 円	不要	馴染みのある楽曲に合わせて動くリズムダンスエクササイズです。ゆっくりとしたテンポの曲を使用します。中高齢者の方にオススメです。	中体育室
2		92		秋	9月19日	～	12月5日	9/19	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28								12/19	12/26				8	回		60名	360	2,800 円	500 円			
2		93		冬	1月16日	～	2月27日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27										3/6	3/13				6	回		60名	360	2,100 円	500 円			
3	28	94	ボディコンバット45（木）	春	4月18日	～	6月20日	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20									6/27	7/4	木	19:00～19:45	横浜 誠	7	回	15歳以上	70名	480	3,300 円	700 円	不要	全8曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	中体育室
3		95		秋	9月19日	～	12月5日	9/19	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5							12/19	12/26				9	回		70名	480	4,300 円	700 円			
3		96		冬	1月16日	～	2月27日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27										3/6	3/13				6	回		70名	480	2,800 円	700 円			
3	29	97	ZUMBA（夜）	春	4月18日	～	6月20日	4/18	5/16	5/23	5/30	6/20											6/27	7/4	木	20:00～20:45	林 美紗	5	回	15歳以上	50名	480	2,400 円	700 円	不要	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。その特徴は、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す。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体育室
3		98		秋	9月19日	～	12月5日	9/19	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5							12/19	12/26				9	回		50名	480	4,300 円	700 円			
3		99		冬	1月16日	～	2月27日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27										3/6	3/13				6	回		50名	480	2,800 円	700 円			
3	30	100	ほぐれるヨガ（木）	春	4月18日	～	8月1日	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20	6/27	7/4	7/18	7/25	8/1				8/29	9/5	木	13:10～14:10	奈美恵	12	回	15歳以上	23名	600	7,200 円	900 円	不要	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。	研修室
3		101		夏		～																						0	回		23名	600	0 円	900 円			
3		102		秋	9月19日	～	11月28日	9/19	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28								12/5	12/19				8	回		23名	600	4,800 円	900 円			
3		103		冬	1月16日	～	2月27日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27										3/6	3/13				6	回		23名	600	3,600 円	900 円			
3	31	104	骨盤エクササイズ（夜）	春	4月18日	～	6月27日	4/18	5/16	5/23	6/6	6/20	6/27										7/4	7/18	木	18:30～19:15	宮嶋 久恵	6	回	15歳以上	23名	600	3,600 円	900 円	不要	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。きれいなボディラインを手に入れたい、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすめです。	研修室
		105		夏		～																						0	回		23名	600	0 円	900 円			
3		106		秋	9月19日	～	11月28日	9/19	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28								12/5	12/19				8	回		23名	600	4,800 円	900 円			
3		107		冬	1月16日	～	2月27日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27										3/6	3/13				6	回		23名	600	3,600 円	900 円			

2	32	108	はじめよう！太極拳（金）（二十四式）	春	4月19日	～	6月28日	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28							7/5	7/12	金	10:30～12:00	新潟市武術太極拳連合会 高木 啓二	10	回	15歳以上	80名	360	3,600 円	500 円	不要	二十四式太極拳の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、運動効果が期待できます。老若男女問わずご参加いただけます。	剣道場
2		109		秋 開催期変更	9月20日	～	12月6日	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6							12/13	12/20				10	回		80名	360	3,600 円	500 円			
2		110		冬	1月24日	～	2月28日	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28											3/7	3/14				6	回		80名	360	2,100 円	500 円			
2	33	111	ハツラツ健康 新規教室	春	4月19日	～	7月5日	4/19	5/10	5/17	5/31	6/21	7/5											7/12	7/19	金	13:30～14:30	斎藤博俊	6	回	中高齢者	50名	480	2,800 円	700 円	不要	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみながらもしっかり行います。また同世代がたくさん集まりますので、仲間もできて継続しやすい教室です。	中体育室
2		112		秋	9月20日	～	12月6日	9/20	9/27	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6										12/13	12/20				7	回		50名	480	3,300 円	700 円			
2		113		冬	1月17日	～	2月28日	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28										3/7	3/14				7	回		50名	480	3,300 円	700 円			
3	34	114	からだリセットヨガ	春	4月19日	～	7月5日	4/19	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	6/28	7/5									7/12	7/19	金	12:45～13:30	宮嶋 久恵	8	回	15歳以上	23名	600	4,800 円	900 円	不要	身体をほぐしながら、日頃の疲れやストレスをリセット。心と身体のバランスを整え、心地よさを実感できます。	研修室
3		115		夏	7月26日	～	8月30日	7/26	8/2	8/9	8/16	8/30												9/6	9/13				5	回		23名	600	3,000 円	900 円			
3		116		秋	9月20日	～	12月6日	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6							12/13	12/20				10	回		23名	600	6,000 円	900 円			
3		117		冬	1月24日	～	2月28日	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28											3/7	3/14				6	回		23名	600	3,600 円	900 円			
3	35	118	ピラティス（金）	春	4月19日	～	7月5日	4/19	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	6/28	7/5									7/12	7/19	金	13:45～14:30	宮嶋 久恵	8	回	15歳以上	23名	600	4,800 円	900 円	不要	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、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	研修室
3		119		夏	7月26日	～	8月30日	7/26	8/2	8/9	8/16	8/30												9/6	9/13				5	回		23名	600	3,000 円	900 円			
3		120		秋	9月20日	～	12月6日	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6							12/13	12/20				10	回		23名	600	6,000 円	900 円			
3		121		冬	1月24日	～	2月28日	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28											3/7	3/14				6	回		23名	600	3,600 円	900 円			
3	36	122	あなたのためのトレーニングメニューつくります！	春		～		毎週水曜日、土曜日 ※ただし、祝祭日と7.8月の土曜日を除く																		水・土	13:30～15:30	職員		回	15歳以上	1名		なし	0 円	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100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たトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンでご指導いたします。	トレーニングルーム
3		123		夏		～																								回		1名			0 円			
3		124		秋		～																								回		1名			0 円			
3		125		冬		～																								回		1名			0 円			
3	37	126	サマーアクアエクササイズ	夏	7月22日	～	8月26日	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26												9/2	9/9	月	9:00～9:45	鍬間 愛美	5	回	15歳以上の女性	90名	720	3,600 円	1,000 円	不要	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。膝や腰に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用のﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑですので、安心して参加できます。【※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。】	屋内プール8コース
3	38	127	アクアエクササイズ	春	4月15日	～	6月24日	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24									7/1	7/8		10:00～10:45		8	回		90名	720	5,700 円	1,000 円			
3		128		秋	9月30日	～	12月2日	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2									12/9	12/16				8	回		90名	720	5,700 円	1,000 円			
3		129		冬	1月20日	～	3月3日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3											3/10	3/17				6	回		90名	720	4,300 円	1,000 円			
1	39	130	やさしいプールde健康	春	4月16日	～	6月18日	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/5	6/11	6/18									6/25	7/2	火	14:00～14:50	職員	8	回	高齢者	40名	120	900 円	200 円	不要	水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングやレクリエーションなども交えた内容となっています。楽しく健康に効果のある運動を生活に取り入れましょう。	屋内プール3～4コース
1		131		秋	10月1日	～	11月26日	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26									12/3	12/10				8	回		40名	120	900 円	200 円			
1		132		冬	1月21日	～	3月11日	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11											3/18					6	回		40名	120	700 円	200 円			
3	40	133	午後の水泳 クロール・背泳ぎコース	春	4月17日	～	6月19日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19							6/26	7/3	水	14:00～15:00	新潟水泳協会レディース部	10	回	泳ぎの苦手な方 クロールで25m程度泳げる15歳以上	10名	360	3,600 円	600 円	入場料(1回) 大人500円 65歳以上200円	ターンを習得し、クロールで50m・背泳ぎで25mの完泳を目指します。	屋内プール2～3コース
3		134	午後の水泳 ゆったり平泳ぎコース		4月17日	～	6月19日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19							6/26	7/3				10	回	クロール50m 平泳ぎで25m 泳げる15歳以上	16名	360	3,600 円	600 円		平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
3		135	午後の水泳 クロール・背泳ぎコース	秋	9月18日	～	12月4日	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4					12/11	12/18				12	回	泳ぎの苦手な方 クロールで25m程度泳げる15歳以上	10名	360	4,300 円	600 円		ターンを習得し、クロールで50m・背泳ぎで25mの完泳を目指します。	
3		136	午後の水泳 ゆったり平泳ぎコース		9月18日	～	12月4日	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4					12/11	12/18				12	回	クロール50m 平泳ぎで25m 泳げる15歳以上	16名	360	4,300 円	600 円		平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
3		137	午後の水泳 クロール・背泳ぎコース	冬	1月15日	～	3月5日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5									3/12	3/19				8	回	泳ぎの苦手な方 クロールで25m程度泳げる15歳以上	10名	360	2,800 円	600 円		ターンを習得し、クロールで50m・背泳ぎで25mの完泳を目指します。	
3		138	午後の水泳 ゆったり平泳ぎコース		1月15日	～	3月5日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5									3/12	3/19				8	回	クロール50m 平泳ぎで25m 泳げる15歳以上	16名	360	2,800 円	600 円		平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
3	41	139	ナイト水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース	春	4月17日	～	6月19日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19							6/26	7/3	水	19:00～20:00	新潟水泳協会レディース部	10	回	泳げない 15歳以上	10名	360	3,600 円	600 円	入場料(1回) 大人500円 65歳以上200円	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。また、背泳ぎの導入部分を行います。	屋内プール2～4コース
3		140	ナイト水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース		4月17日	～	6月19日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19							6/26	7/3				10	回	クロールで25m 泳げる15歳以上	16名	360	3,600 円	600 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3		141	ナイト水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース	秋	9月18日	～	12月5日	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/5					12/11	12/18				12	回	泳げない 15歳以上	10名	360	4,300 円	600 円		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。また、背泳ぎの導入部分を行います。	
3		142	ナイト水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース		9月18日	～	12月5日	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/5					12/11	12/18				12	回	クロールで25m 泳げる15歳以上	16名	360	4,300 円	600 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3		143	ナイト水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース	冬	1月15日	～	3月5日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5									3/12	3/19				8	回	泳げない 15歳以上	10名	360	2,800 円	600 円		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。また、背泳ぎの導入部分を行います。	
3		144	ナイト水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース		1月15日	～	3月5日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5									3/12	3/19				8	回	クロールで25m 泳げる15歳以上	16名	360	2,800 円	600 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3	42	145	女性のための水泳（金） はじめてクロール・背泳ぎコース	春	4月19日	～	6月28日	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28							7/5	7/12	金	10:00～11:00	新潟水泳協会レディース部	10	回	泳げない 15歳以上の女性	10名	720	7,200 円	1,100 円	不要	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。また、背泳ぎの導入部分を行います。	屋内プール8コース
3		146	女性のための水泳（金） しっかりクロール・背泳ぎコース		4月19日	～	6月28日	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28							7/5	7/12				10	回	クロールで25m泳げる15歳以上の女性	10名	720	7,200 円	1,100 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3		147	女性のための水泳（金） 平泳ぎコース		4月19日	～	6月28日	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28							7/5	7/12				10	回	クロールで50m 背泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名	720	7,200 円	1,100 円		平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
3		148	女性のための水泳（金） バタフライコース		4月19日	～	6月28日	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28							7/5	7/12				10	回	クロールで50m 背泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名	720	7,200 円	1,100 円		バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
3		149	女性のための水泳（金） 4泳法コース		4月19日	～	6月28日	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28							7/5	7/12				10	回	4泳法が泳げる 15歳以上の女性	16名	720	7,200 円	1,100 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。	
3		150	女性のための水泳（金） はじめてクロール・背泳ぎコース	秋	9月20日	～	11月29日	9/20	9/27	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29							12/6	12/13				10	回	泳げない 15歳以上の女性	10名	720	7,200 円	1,100 円		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。また、背泳ぎの導入部分を行います。	
3		151	女性のための水泳（金） しっかりクロール・背泳ぎコース		9月20日	～	11月29日	9/20	9/27	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29							12/6	12/13				10	回	クロールで25m泳げる15歳以上の女性	10名	720	7,200 円	1,100 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3		152	女性のための水泳（金） 平泳ぎコース		9月20日	～	11月29日	9/20	9/27	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29							12/6	12/13				10	回	クロールで50m 背泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名	720	7,200 円	1,100 円		平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
3		153	女性のための水泳（金） バタフライコース		9月20日	～	11月29日	9/20	9/27	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29							12/6	12/13				10	回	クロールで50m 背泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名	720	7,200 円	1,100 円		バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
3		154	女性のための水泳（金） 4泳法コース		9月20日	～	11月29日	9/20	9/27	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29							12/6	12/13				10	回	4泳法が泳げる 15歳以上の女性	16名	720	7,200 円	1,100 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。	
3		155	女性のための水泳（金） はじめてクロール・背泳ぎコース	冬	1月24日	～	2月28日	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28											3/7	3/14				6	回	泳げない 15歳以上の女性	10名	720	4,300 円	1,100 円		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。また、背泳ぎの導入部分を行います。	
3		156	女性のための水泳（金） しっかりクロール・背泳ぎコース		1月24日	～	2月28日	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28											3/7	3/14				6	回	クロールで25m 泳げる15歳以上の女性	10名	720	4,300 円	1,100 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3		157	女性のための水泳（金） 平泳ぎコース		1月24日	～	2月28日	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28											3/7	3/14				6	回	クロールで50m 背泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名	720	4,300 円	1,100 円		平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
3		158	女性のための水泳（金） バタフライコース		1月24日	～	2月28日	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28											3/7	3/14				6	回	クロールで50m 背泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名	720	4,300 円	1,100 円		バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
3		159	女性のための水泳（金） 4泳法コース		1月24日	～	2月28日	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28											3/7	3/14				6	回	4泳法が泳げる 15歳以上の女性	16名	720	4,300 円	1,100 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。	
4	43	160	ちびっこクロール	春	5月10日	～	6月28日	5/10	5/14	5/17	5/21	5/24	5/28	5/31	6/4	6/7	6/11	6/14	6/18	6/21	6/25	6/28		7/2	7/5	火・金	17:30～18:30	新潟水泳協会レディース部 職員	15	回	小学3.4年生	16名	360	5,400 円	600 円	入場料（1回） 200円	水慣れからクロールで25m完泳を目指します。	屋内プール1～2コース
3	44	161	サマー短期ナイト水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース	夏	7月12日	～	8月23日	7/12	7/16	7/19	7/23	7/26	7/30	8/2	8/6	8/9	8/16	8/20	8/23					8/27	8/30	火・金	19:00～20:00	新潟水泳協会レディース部	12	回	泳げない 15歳以上	10名	360	4,300 円	600 円	入場料(1回) 大人500円 65歳以上200円	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。また、背泳ぎの導入部分を行います。	屋内プール1～2コース
3		162	サマー短期ナイト水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース	夏	7月12日	～	8月23日	7/12	7/16	7/19	7/23	7/26	7/30	8/2	8/6	8/9	8/16	8/20	8/23					8/27	8/30				12	回	クロールで25m 泳げる15歳以上	16名	360	4,300 円	600 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3	45	163	おしえて水泳	春		～		第1,第3月曜日 （祝日及び夏季繁忙期7・8月を除く）																		月	13:30～14:30	ボランティア指導員		回	屋内プール利用者			なし	0 円	入場料(1回) 大人500円 65歳以上200円 小中学生200円	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に、泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。『息継ぎが苦手』『キックが苦手』『早く泳ぎたい』など、なんでもOKです。 自分の泳ぎを、チェックしてもらうことで、さらに上達を目指しましょう。	屋内プール
3		164		夏		～																								回					0 円			
3		165		秋		～																								回					0 円			
3		166		冬		～																								回					0 円			
3	46	167	女性のための水泳（火） ゆったり 平泳ぎコース 【西海岸プール救済教室】	春	4月16日	～	6月11日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11								6/18	6/25	火	10:00～11:00	新潟水泳協会レディース部	9	回	クロール 背泳ぎが泳げる 15歳以上の女性	10名	720	6,400 円	1,100 円	不要	平泳ぎで25m完泳をを目指します。（※レベルによりコースをお選びください）	屋内プール8コース
3		168	女性のための水泳（火） しっかり 背泳ぎコース 【西海岸プール救済教室】		4月16日	～	6月11日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11								6/18	6/25				9	回		10名	720	6,400 円	1,100 円			
3		169	女性のための水泳（火） ゆったり バタフライコース 【西海岸プール救済教室】		4月16日	～	6月11日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11								6/18	6/25			クロール・背泳ぎ平泳ぎが泳げる15歳以上の女性	9	回		16名	720	6,400 円	1,100 円		バタフライで25m完泳をを目指します。	
3		170	女性のための水泳（火） しっかり バタフライコース 【西海岸プール救済教室】		4月16日	～	6月11日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11								6/18	6/25				9	回		16名	720	6,400 円	1,100 円			
3	47	171	みんなのための水泳（水） クロール 背泳ぎコース 【西海岸プール救済教室】	春	4月17日	～	5月29日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29										6/5	6/12	水	10:00～11:00	新潟水泳協会レディース部	7	回	泳げる 15歳以上の方	10名	720	5,000 円	1,100 円	不要	クロール50m・背泳ぎで25m完泳をを目指します。	屋内プール8コース
3		172	みんなのための水泳（火） ゆったり バタフライコース 【西海岸プール救済教室】		4月17日	～	5月29日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29										6/5	6/12			クロール・背泳ぎ平泳ぎが泳げる15歳以上の方	7	回		10名	720	5,000 円	1,100 円		バタフライで25m完泳をを目指します。（※レベルによりコースをお選びください）	
3		173	みんなのための水泳（火） しっかり バタフライコース 【西海岸プール救済教室】		4月17日	～	5月29日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29										6/5	6/12				7	回		16名	720	5,000 円	1,100 円			
3		174	みんなのための水泳（火） 4泳法コース プール救済教室】 【西海岸		4月17日	～	5月29日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29										6/5	6/12				7	回	4泳法が泳げる 15歳以上の方	16名	720	5,000 円	1,100 円		100m個人メドレー完泳を目指します。	

1243 回

No.		イベント名	期 日	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	②	②	③	④	⑤	⑪	⑫	曜日	時 間	講師	回数		対 象	定員		参加料	入場料 ※毎回必要	内 容	室場
1		国士舘大学男子新体操部演技発表会	3月下旬 日曜日	3/23																	日	未定	国士舘大学男子新体操部	1	回	なし	なし		チケット指定席 大人2000円～ 小人1400円～	不要	当日券販売の場合あり。（前日までに完売にならなかった場合）	大体育室
2		鳥屋野感謝祭	水曜日BC教室最終日の翌週	12/11																	水	未定	①林美紗 ②BODYCOMBAT IR	1	回	中学生以上	100名		※検討中 700円 （通し参加でも、いずれかの参加でも料金一律）	不要	人気プログラム①ズンバ②BODY COMBATを行います。	大体育室
5	3	親子ふれあい広場	秋・冬	11/30	2/22	3/8																10:30～12:30【10:30～11:15】	山貝 美加【10:30～11:15】	3	回	小学校2年生以下のお子様と保護者	30名		保護者のみ 700 円	不要	冬場に身体を動かせる場所を提供します。施設開放時間内で親子で一緒に行える、手遊びや体操・ストレッチやヨガなど身体を動かしながら、親子のコミュニケーションを図れる時間を設けます。	柔道場・剣道場