

## 下山スポーツセンター 平成29年度 全日程

教室数: 43教室

H28=1304コマ

No.	教室名	期日	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	みんなの水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月13日	～	7月6日	木	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	12回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	7,200円	不要	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m 完泳を目指します。	プール (全面)
		秋	9月14日	～	12月7日				12回	7,200円				
		冬	1月11日	～	3月15日				10回	6,000円				
2	みんなの水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4月13日	～	7月6日	木	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	12回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	7,200円	不要	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳 を目指します。	プール (全面)
		秋	9月14日	～	12月7日				12回	7,200円				
		冬	1月11日	～	3月15日				10回	6,000円				
3	みんなの水泳 はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4月13日	～	7月6日	木	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	12回	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	7,200円	不要	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m 完泳を目指します。	プール (全面)
		秋	9月14日	～	12月7日				12回	7,200円				
		冬	1月11日	～	3月15日				10回	6,000円				
4	みんなの水泳 しっかり 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4月13日	～	7月6日	木	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	12回	クロール・背泳ぎで50m 平泳ぎ・バタフライで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	7,200円	不要	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。	プール (全面)
		秋	9月14日	～	12月7日				12回	7,200円				
		冬	1月11日	～	3月15日				10回	6,000円				
5	サタデー水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月8日	～	6月24日	土	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	6,000円	不要	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m 完泳を目指します。	プール (全面)
		秋	9月9日	～	12月9日				13回	7,800円				
		冬	1月13日	～	3月17日				10回	6,000円				
6	サタデー水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4月8日	～	6月24日	土	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	6,000円	不要	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳 を目指します。	プール (全面)
		秋	9月9日	～	12月9日				13回	7,800円				
		冬	1月13日	～	3月17日				10回	6,000円				
7	サタデー水泳 はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4月8日	～	6月24日	土	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10回	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	6,000円	不要	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m 完泳を目指します。	プール (全面)
		秋	9月9日	～	12月9日				13回	7,800円				
		冬	1月13日	～	3月17日				10回	6,000円				
8	サタデー水泳 しっかり 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4月8日	～	6月24日	土	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10回	クロール・背泳ぎで50m 平泳ぎ・バタフライで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	6,000円	不要	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。	プール (全面)
		秋	9月9日	～	12月9日				13回	7,800円				
		冬	1月13日	～	3月17日				10回	6,000円				
9	サタデー水泳 4泳法コース	春	4月8日	～	6月24日	土	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10回	4泳法を泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	6,000円	不要	スピード練習など様々なメニューで 楽しく泳ぎこみます。	プール (全面)
		秋	9月9日	～	12月9日				13回	7,800円				
		冬	1月13日	～	3月17日				10回	6,000円				
10	アフタヌーン水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月12日	～	7月5日	水	13:30～ 14:20	新潟水泳協会 レディース部	12回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	3,600円	500円(1回)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m 完泳を目指します。	プール (6コース)
		秋	9月13日	～	12月6日				13回	3,900円				
		冬	1月10日	～	3月14日				10回	3,000円				
11	アフタヌーン水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4月12日	～	7月5日	水	14:30～ 15:20	新潟水泳協会 レディース部	12回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	3,600円	500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳 を目指します。	プール (6コース)
		秋	9月13日	～	12月6日				13回	3,900円				
		冬	1月10日	～	3月14日				10回	3,000円				
12	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・ バタフライコース 1	春	4月11日	～	6月27日	火	19:00～ 19:45	新潟水泳協会 レディース部	12回	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	3,600円	500円(1回)	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指 します。また、バタフライの導入を実施しま す。	プール (6コース)
		秋	9月26日	～	12月19日				12回	3,600円				
		冬	1月16日	～	3月20日				9回	2,700円				
13	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・ バタフライコース 2	春	4月11日	～	6月27日	火	20:00～ 20:45	新潟水泳協会 レディース部	12回	クロール・背泳ぎで 50m、平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の方 (中学生は除く)	3,600円	500円(1回)	平泳ぎ、バタフライを習得し、平泳ぎで50 m、バタフライで25m完泳を目指します。	プール (6コース)
		秋	9月26日	～	12月19日				12回	3,600円				
		冬	1月16日	～	3月20日				9回	2,700円				
14	ナイト水泳(木) クロール・ 背泳ぎコース	春	4月13日	～	7月6日	木	19:00～ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	12回	15歳以上 (中学生は除く)	3,600円	500円(1回)	水泳の基本を習得し、クロール、背泳ぎで 25m完泳を目指します。	プール (6コース)
		秋	9月14日	～	12月7日				12回	3,600円				
		冬	1月11日	～	3月15日				10回	3,000円				
15	ちびっこ水泳 クロール 4・5・6年コース	春	4月11日	～	5月16日	火・金 (混成)	16:45～ 17:45	新潟水泳協会 レディース部	10回	泳げない 小学4・5・6年生	3,000円	200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさ を味わうとともに、体力向上を図ります。 クロール25m完泳を目指します。	プール (5・6コース)
		秋	9月12日	～	10月20日				10回	3,000円				
		冬	1月12日	～	2月16日				10回	3,000円				
16	ちびっこ水泳 クロール 3年コース	春	5月23日	～	6月23日	火・金 (混成)	16:45～ 17:45	新潟水泳協会 レディース部	10回	泳げない 小学3年生	3,000円	200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさ を味わうとともに、体力向上を図ります。ク ロールで進むこと、息継ぎの習得を目標とし ます。	プール (5・6コース)
		秋	10月24日	～	11月28日				10回	3,000円				
		冬	2月20日	～	3月23日				10回	3,000円				

## 下山スポーツセンター 平成29年度 全日程

教室数: 43教室

H28=1304コマ

No.	教室名	期日	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
17	ブルde健康	春 4月11日 ~ 6月13日	火	10:00~ 11:00	スタッフ 2名	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	5,000 円	不要	ウォーキングや水中用器具を用いた筋力トレーニング、リズミックエクササイズ、リラクゼーションを行います。水の特性を利用した運動で健康の維持・増進を図ります。	プール (全面)
		秋 9月26日 ~ 12月6日				10 回			5,000 円			
		冬 1月16日 ~ 3月27日				10 回			5,000 円			
18	アクア エクササイズ	春 4月5日 ~ 7月5日	水	10:00~ 10:45	木村 智恵子	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	7,200 円	不要	水中で行うエアロビクスダンスです。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。	プール (全面)
		夏 7月19日 ~ 8月23日		9:20~ 9:50		6 回			3,600 円			
		秋 9月20日 ~ 12月6日		10:00~ 10:45		12 回			7,200 円			
		冬 1月10日 ~ 3月14日		10:00~ 10:45		10 回			6,000 円			
19	アクア シェイプ	春 4月14日 ~ 7月7日	金	10:00~ 10:45	飯間 愛美	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	7,200 円	不要	水中ダンベルやヌードルといった水中用器具を用いた筋力トレーニング・アクアビクスを行います。水の特性を利用したトレーニングでしっかり身体を動かします。	プール (全面)
		夏 7月21日 ~ 8月25日		9:20~ 9:50		5 回			3,000 円			
		秋 9月15日 ~ 12月8日		10:00~ 10:45		12 回			7,200 円			
		冬 1月12日 ~ 3月16日		10:00~ 10:45		10 回			6,000 円			
20	アクアウォーキング & フィットネス	春 4月12日 ~ 6月21日	水	19:15~ 20:00	中田 知樹	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	3,000 円	500円(1回)	水中で行うウォーキングとエアロビクスダンスを行います。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。	プール (6コース)
		秋 9月13日 ~ 12月13日				14 回			4,200 円			
		冬 1月10日 ~ 3月14日				10 回			3,000 円			
21	おしえて泳	春 4~5・6月第3木	木	13:30~ 14:30	ボランティア 指導員	3 回	クロールが 25m泳げる方	なし	不要	おとな 500円(1回) こども 200円(1回)	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをフリップポイントアドバイスいたします。	プール (4,5,6コース)
		秋 9~10・11・12月第3木				4 回						
		冬 1~2・3月第3木				3 回						
22	アクアブラッシュ	秋 9月9日 ~ 12月9日	土	10:00~ 10:30	横見 優子	13 回	15歳以上の方	70名	7,800 円	不要	水の特性を利用した有酸素運動です。音楽に合わせてしっかり身体を動かします。運動不足解消にもってこいです。	プール (全面)
		冬 1月13日 ~ 3月17日				10 回			6,000 円			
23	親子deちやぶ <sup>®</sup>	回数:各月1回定員:50組	火木	10:00~ 11:00	スタッフ2名	月 1回	幼児と保護者	先着 50組	500 円	不要	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊び、運動不足・ストレス解消します。	プール(全面)
24	親子deちやぶ <sup>®</sup> サタデー	回数:各月1回定員:50組	土	10:00~ 11:00	スタッフ2名	月 1回	幼児と保護者	先着 50組	500 円	不要	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊び、運動不足・ストレス解消します。	プール(全面)
25	エンジョイ健康 (2時)	春 4月19日 ~ 6月28日	水	14:00~ 14:45	スタッフ 2名	10 回	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
		秋 9月27日 ~ 11月29日				10 回			1,000 円			
		冬 1月10日 ~ 3月14日				10 回			1,000 円			
26	エンジョイ健康 (3時)	春 4月19日 ~ 6月28日	水	15:00~ 15:45	スタッフ 2名	10 回	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
		秋 9月27日 ~ 11月29日				10 回			1,000 円			
		冬 1月10日 ~ 3月14日				10 回			1,000 円			
27	スマイル健康 (2時)	春 4月20日 ~ 6月29日	木	14:00~ 14:45	宮崎 久恵	10 回	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
		秋 9月28日 ~ 12月7日				10 回			1,000 円			
		冬 1月11日 ~ 3月15日				10 回			1,000 円			
28	スマイル健康 (3時)	春 4月20日 ~ 6月29日	木	15:00~ 15:45	宮崎 久恵	10 回	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
		秋 9月28日 ~ 12月7日				10 回			1,000 円			
		冬 1月11日 ~ 3月15日				10 回			1,000 円			
29	体力測定&相談	春 4月4日 ~ 6月20日	火 または 土	14:00~ 16:00	スタッフ 2名	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	不要	250円(1回)	6項目(持久力、筋力、筋持久力、敏捷性、瞬発力、柔軟性)の体力測定を実施し、その結果から個人に応じた運動プログラム作成・相談を行います。 ※測定のみでも可能です。	トレーニングルーム 会議室
		夏 7月1日 ~ 9月27日				13 回						
		秋 10月3日 ~ 12月26日				13 回						
		冬 1月6日 ~ 3月28日				13 回						
30	産後ママヨガ	春 4月18日 ~ 6月6日	火	10:00~ 10:45	坂井 真由美	8 回	1歳未満の子を 持つ産後ママ	各15組	2,800 円	250円(1回)	産後ママ向けのヨガエクササイズ。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。	会議室
		夏 7月4日 ~ 8月29日				8 回			2,800 円			
		秋 10月17日 ~ 12月5日				8 回			2,800 円			
		冬 1月16日 ~ 3月13日				8 回			2,800 円			
31	親子ママヨガ	春 4月18日 ~ 6月6日	火	11:15~ 12:00	坂井 真由美	8 回	1歳から4歳未満 の子を持つ母親	各15組	2,800 円	250円(1回)	親子向けのヨガエクササイズ。1歳から4歳未満のお子様と一緒に参加できます。	会議室
		夏 7月4日 ~ 8月29日				8 回			2,800 円			
		秋 10月17日 ~ 12月5日				8 回			2,800 円			
		冬 1月16日 ~ 3月13日				8 回			2,800 円			
32	からだ調整 エクササイズ	春 4月12日 ~ 6月21日	水	10:00~ 11:00	信田 純一	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	3,500 円	250円(1回)	ご自身の身体の癖を調整し、動きやすい身体を取り戻すためのエクササイズを行います。	会議室
		夏 7月5日 ~ 9月20日				10 回			3,500 円			
		秋 10月11日 ~ 12月13日				10 回			3,500 円			
		冬 1月10日 ~ 3月14日				10 回			3,500 円			

## 下山スポーツセンター 平成29年度 全日程

教室数: 43教室

H28=1304コマ

No.	教室名	期日	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
33	姿勢改善 エクササイズ	春	4月12日 ~ 6月21日	水	信田 純一	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	3,500円	250円(1回)	ピラティスの要素を取り入れ、背骨や骨盤を意識したエクササイズを行います。	会議室
		夏	7月5日 ~ 9月20日	水		10回			3,500円			
		秋	10月11日 ~ 12月13日	水		10回			3,500円			
		冬	1月10日 ~ 3月14日	水		10回			3,500円			
34	バレトン	春	4月19日 ~ 6月28日	水	古川 裕美	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	3,500円	250円(1回)	3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み入れた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!!しなやかに美しい体を目指します。	会議室
		夏	7月12日 ~ 9月13日	水		10回			3,500円			
		秋	10月4日 ~ 12月6日	水		10回			3,500円			
		冬	1月10日 ~ 3月14日	水		10回			3,500円			
35	ピラティス	春	4月20日 ~ 6月29日	木	小山 真矢子	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	3,500円	250円(1回)	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かす。健康的でしなやかな体を手にいれることができます。	会議室
		夏	7月13日 ~ 9月14日	木		10回			3,500円			
		秋	10月5日 ~ 12月14日	木		10回			3,500円			
		冬	1月11日 ~ 3月15日	木		10回			3,500円			
36	ZUMBA (ズンバ)	春	4月14日 ~ 6月23日	金	中田 知樹	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	3,500円	250円(1回)	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。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	会議室
		夏	7月14日 ~ 9月22日	金		10回			3,500円			
		秋	10月6日 ~ 12月15日	金		10回			3,500円			
		冬	1月12日 ~ 3月16日	金		10回			3,500円			
37	バランス コーディネーション	春	4月14日 ~ 7月7日	金	鞆間 愛美	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各18名	4,200円	250円(1回)	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラム	会議室
		夏	7月21日 ~ 8月25日	金		5回			1,700円			
		秋	9月15日 ~ 12月8日	金		12回			4,200円			
		冬	1月12日 ~ 3月16日	金		10回			3,500円			
38	ソフトエアロビクス	春	4月21日 ~ 6月30日	金	小林 真弓	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	3,500円	250円(1回)	難易度、運動強度の低いエアロビクスです。無理なく楽しく持久力・筋力を向上を目指します。ストレス発散に最適です。	会議室
		夏	7月14日 ~ 9月22日	金		10回			3,500円			
		秋	10月6日 ~ 12月15日	金		10回			3,500円			
		冬	1月12日 ~ 3月16日	金		10回			3,500円			
39	ヨガレッチ	春	4月21日 ~ 6月30日	金	小林 真弓	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	3,500円	250円(1回)	ヨガとストレッチを組み合わせたヨガレッチを行い、楽しく筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
		夏	7月14日 ~ 9月22日	金		10回			3,500円			
		秋	10月6日 ~ 12月15日	金		10回			3,500円			
		冬	1月12日 ~ 3月16日	金		10回			3,500円			
40	ヨガ19	春	4月7日 ~ 6月23日	金	木村 智恵子	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各18名	3,500円	250円(1回)	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基礎から出来ます。	会議室
		夏	7月14日 ~ 9月29日	金		10回			3,500円			
		秋	10月6日 ~ 12月15日	金		10回			3,500円			
		冬	1月12日 ~ 3月16日	金		10回			3,500円			
41	ヨガ20	春	4月7日 ~ 6月23日	金	木村 智恵子	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各18名	3,500円	250円(1回)	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基礎から出来ます。	会議室
		夏	7月14日 ~ 9月29日	金		10回			3,500円			
		秋	10月6日 ~ 12月15日	金		10回			3,500円			
		冬	1月12日 ~ 3月16日	金		10回			3,500円			
42	タヒチアンダンス	春	4月15日 ~ 7月1日	土	丸山 友美	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	3,500円	250円(1回)	音楽に合わせて笑顔でダンス。ウエスト、おなか、背中のインナーマッスを刺激し、基礎代謝がアップします。	会議室
		夏	7月15日 ~ 9月30日	土		10回			3,500円			
		秋	10月14日 ~ 12月16日	土		10回			3,500円			
		冬	1月13日 ~ 3月17日	土		10回			3,500円			
43	エアロビクス	夏	7月15日 ~ 9月30日	土	橋見 優子	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各18名	3,500円	250円(1回)	運動強度が比較的高めのエアロビクスです。音楽に合せ身体を動かす日頃の運動不足を解消します。	会議室
		秋	10月14日 ~ 12月16日	土		10回			3,500円			
		冬	1月13日 ~ 3月17日	土		10回			3,500円			