

平成21年度 亀田総合体育館 スポーツ教室一覧(案)

アリーナ、ミーティングルーム等

| 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 |
|-----------------|---|-------------|------|-------------|----|-----------------------|------|---------------------------|--|---------------------|--------------|
| いきいきスポーツ | 春 | 4月28日～7月21日 | 火 | 14:00～15:30 | 10 | 中高齢者 | なし | 参加料 500円 入場料(1回)200円 | 楽しみながら、レクリエーションやスポーツを行います。 | 当日直接 | / |
| | 秋 | 9月1日～12月8日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月5日～3月16日 | | | 10 | | | | | | |
| いきいきフィットネス | 春 | 5月14日～7月23日 | 木 | 13:50～15:00 | 10 | 中高齢者 | 各30名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | 健康で活動的な身体をつくるための、筋力トレーニング、軽運動、ストレッチなどを行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月3日～11月26日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月7日～3月18日 | | | 10 | | | | | | |
| いきいき脳トレエクササイズ | 春 | 5月14日～7月23日 | 木 | 15:00～16:00 | 10 | 中高齢者 | 各30名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | 脳を活性化させるコーディネーショントレーニング運動を行い、身体能力の低下を予防し | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月3日～11月26日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月7日～3月18日 | | | 10 | | | | | | |
| いきいきシニア筋力トレーニング | 春 | 5月13日～7月29日 | 水 | 13:50～14:50 | 10 | 高齢者 | 各30名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | 寝たきり予防、転倒骨折予防を目的とした、筋力トレーニングを行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月2日～11月25日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月6日～3月10日 | | | 10 | | | | | | |
| いきいきボディコアトレーニング | 春 | 5月15日～7月31日 | 金 | 14:00～15:00 | 10 | 中高齢者 | 各30名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | 体幹部を鍛えることにより、四肢の安定性を高め、腰痛・肩凝りの予防と改善、転倒骨折の予防などを目的とします。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月4日～11月27日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月8日～3月12日 | | | 10 | | | | | | |
| レディースコアトレーニング | 春 | 5月12日～7月21日 | 火 | 10:00～11:00 | 10 | 15歳以上女性 (中学生は除く) | 各30名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | ボディバランスを整え、各種上下肢痛予防と姿勢の改善を目指します。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月1日～12月8日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月5日～3月16日 | | | 10 | | | | | | |
| かんたんコアトレーニング | 春 | 5月14日～7月23日 | 木 | 18:30～19:40 | 10 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各30名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | アウターマッスル・インナーマッスルを鍛え体幹部の筋肉作り姿勢改善を行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月3日～11月26日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月7日～3月18日 | | | 10 | | | | | | |
| コアトレーニング | 春 | 5月14日～7月23日 | 木 | 19:50～21:00 | 10 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各30名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | 運動経験者を対象に、強度の高い体幹トレーニングを行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月3日～11月26日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月7日～3月18日 | | | 10 | | | | | | |
| メンズ・フィットネス | 春 | 5月15日～7月24日 | 金 | 19:30～20:30 | 10 | 15歳以上男性 (中学生は除く) | 各30名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | エアロビクスを中心に、筋力トレーニング・ヨガ・ピラティスなどの要素を取り入れた、男性向けの総合的なトレーニングを行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月4日～11月27日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月8日～3月12日 | | | 10 | | | | | | |
| マットピラティス | 春 | 5月13日～7月29日 | 水 | 18:45～19:45 | 10 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各30名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | お腹周りを鍛えることで、骨盤の歪みを整えて身体全体のシェイプアップを目的に行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月2日～11月25日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月6日～3月10日 | | | 10 | | | | | | |
| ゆったりリラックスヨガ | 春 | 5月13日～7月22日 | 水 | 10:00～11:00 | 10 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各30名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | ゆったりとした呼吸しながら柔軟性・集中力アップ・便秘解消も期待できるリラックスヨガです。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月2日～11月25日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月6日～3月10日 | | | 10 | | | | | | |
| はじめてヨガ | 春 | 5月14日～7月30日 | 木 | 11:15～12:15 | 10 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各30名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | 呼吸と動作を運動させながら、流れるような一連のポーズを練習するダイナミックなヨガで、初めての方向けです。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月3日～11月26日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月7日～3月18日 | | | 10 | | | | | | |
| ヨガ | 春 | 5月13日～7月29日 | 水 | 20:00～21:00 | 10 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各30名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | 呼吸と動作を運動させながら、流れるような一連のポーズを練習するダイナミックなヨガで、呼吸の仕方・各種ポーズの実践を行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月2日～11月25日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月6日～3月10日 | | | 10 | | | | | | |
| ソフトエアロビクス | 春 | 5月14日～7月23日 | 木 | 14:00～15:15 | 10 | 15歳以上 (中学生は除く) | 200 | 参加料 2,000円 入場料(1回)200円 | ローインパクト動作中心の足腰への負担が少ないエアロビクスです。 | 当日直接 | / |
| | 秋 | 9月3日～11月26日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月7日～3月18日 | | | 10 | | | | | | |
| ソフトエアロビクス | 春 | 5月14日～7月23日 | 木 | 19:30～20:45 | 10 | 15歳以上 (中学生は除く) | 200 | 参加料 2,000円 入場料(1回)200円 | ローインパクト動作中心の足腰への負担が少ないエアロビクスです。 | 当日直接 | / |
| | 秋 | 9月3日～11月26日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月7日～3月18日 | | | 10 | | | | | | |
| エアロビクス | 春 | 5月12日～7月28日 | 火 | 19:30～20:45 | 10 | 15歳以上 (中学生は除く) | 200 | 参加料 2,000円 入場料(1回)200円 | 回を繰り返すことによりレベルを上げ、ローインパクトからハイインパクト動作まで盛り込んだエアロビクスです。 | 当日直接 | / |
| | 秋 | 9月1日～12月8日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月5日～3月16日 | | | 10 | | | | | | |
| 初心者・初級者卓球 | 春 | 5月15日～7月31日 | 金 | 13:00～15:00 | 10 | 15歳以上の初心者 (中学生は除く) | 各50名 | 参加料3,000円 入場料(1回)200円 | ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。 | 往復ハガキもしくは電子メール又はFAX | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月4日～11月27日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月8日～3月12日 | | | 10 | | | | | | |
| 中級者卓球 | 春 | 5月15日～8月7日 | 金 | 10:00～12:00 | 10 | 15歳以上の中級者 (中学生は除く) | 各50名 | 参加料3,000円 入場料(1回)200円 | 基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。 | 往復ハガキもしくは電子メール又はFAX | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月4日～11月27日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月8日～3月12日 | | | 10 | | | | | | |
| 中級者卓球 | 春 | 5月15日～8月12日 | 水 | 13:00～15:00 | 10 | 15歳以上の中級者 (中学生は除く) | 各50名 | 参加料3,000円 入場料(1回)200円 | 基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。 | 往復ハガキもしくは電子メール又はFAX | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月4日～12月2日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月8日～3月10日 | | | 10 | | | | | | |
| 上級者卓球 | 春 | 5月13日～8月12日 | 水 | 10:00～12:00 | 10 | 15歳以上の上級者 (中学生は除く) | 各50名 | 参加料3,000円 入場料(1回)200円 | 切り替えし動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。 | 往復ハガキもしくは電子メール又はFAX | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9月2日～12月2日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月6日～3月10日 | | | 10 | | | | | | |
| バドミントン | 夏 | 7月18日～9月5日 | 土 | 19:00～21:00 | 8 | 15歳以上 (中学生は除く) | 60名 | 参加料5,000円 入場料(1回)200円 | フットワークの練習から、フットワークのレベルにあった指導を行います。 | 当日直接 | / |
| | 秋 | 9月2日～12月2日 | | | 10 | | | | | | |
| | 冬 | 1月6日～3月10日 | | | 10 | | | | | | |
| 親子プレイタイム | | 12月1月2月 | 主に第4 | 10:30～11:30 | 3 | 幼児とその保護者 | なし | 保護者のみ 入場料(1回)200円 | レクリエーションなどを行います。 | 当日直接 | / |

平成21年度 新潟市 亀田総合体育館 スポーツ教室開覧(案)

プール

| コース | 期日 | 曜日 | 回数 | 時間 | 定員 | 費用 | 対象 | 概要 | 申込方法 | 決定方法 |
|---------------|--------------|----|----|-------------|------|-----------------------|--------------------------------|---|--------------|--------------|
| 初心者(水) | 5月13日～7月15日 | 水 | 10 | 10:00～11:00 | 40名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上の女性 水泳初心者 (中学生を除く) | 初心者・初級者を対象に、水泳の楽しさを提供し、運動の習慣化と健康の保持増進を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月9日～12月2日 | | 10 | | | | | | | |
| | 1月13日～3月17日 | | 10 | | | | | | | |
| 初心者(木) | 5月14日～7月16日 | 木 | 10 | 10:00～11:00 | 40名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上の女性 水泳 経験者 (中学生を除く) | 水泳経験者を対象に、水泳の理論と実践を通し、競泳に必要な持久力と基本技術の向上を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月10日～11月26日 | | 10 | | | | | | | |
| | 1月14日～3月25日 | | 10 | | | | | | | |
| 経験者(水) | 5月13日～7月15日 | 水 | 10 | 10:00～11:00 | 40名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上の女性 水泳 経験者 (中学生を除く) | 水泳経験者を対象に、水泳の理論と実践を通し、競泳に必要な持久力と基本技術の向上を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月9日～12月2日 | | 10 | | | | | | | |
| | 1月13日～3月17日 | | 10 | | | | | | | |
| 経験者(木) | 5月14日～7月16日 | 木 | 10 | 10:00～11:00 | 40名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上の女性 水泳 経験者 (中学生を除く) | 水泳経験者を対象に、水泳の理論と実践を通し、競泳に必要な持久力と基本技術の向上を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月10日～11月26日 | | 10 | | | | | | | |
| | 1月14日～3月25日 | | 10 | | | | | | | |
| 泳法(水) | 5月13日～7月15日 | 水 | 10 | 10:00～11:00 | 20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上の女性 水泳 中級者 (中学生を除く) | 水泳中級者を対象に、水泳の理論と実践を通し、基本技術と競泳に必要な技術や泳法違反等のルール習得を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月9日～12月2日 | | 10 | | | | | | | |
| | 1月13日～3月17日 | | 10 | | | | | | | |
| 泳法(木) | 5月14日～7月16日 | 木 | 10 | 10:00～11:00 | 20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上の女性 水泳 中級者 (中学生を除く) | 水泳中級者を対象に、水泳の理論と実践を通し、基本技術と競泳に必要な技術や泳法違反等のルール習得を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月10日～11月26日 | | 10 | | | | | | | |
| | 1月14日～3月25日 | | 10 | | | | | | | |
| 上級(水) | 5月13日～7月15日 | 水 | 10 | 10:00～11:00 | 20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上の女性 水泳 上級者 (中学生を除く) | 水泳上級者を対象に、水泳の理論と実践を通し、基本技術と競泳に必要な技術や泳法違反等のルール習得し、各大会での入賞を目指します。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月9日～12月2日 | | 10 | | | | | | | |
| | 1月13日～3月17日 | | 10 | | | | | | | |
| 上級(木) | 5月14日～7月16日 | 木 | 10 | 10:00～11:00 | 20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上の女性 水泳 上級者 (中学生を除く) | 水泳上級者を対象に、水泳の理論と実践を通し、基本技術と競泳に必要な技術や泳法違反等のルール習得し、各大会での入賞を目指します。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月10日～11月26日 | | 10 | | | | | | | |
| | 1月14日～3月25日 | | 10 | | | | | | | |
| わくわく水泳 | 5月16日～7月18日 | 土 | 10 | 10:45～11:45 | 25名 | 1,000円 入場料(1回)250円 | 小学4～6年生 | クロールで25m泳げない子どもを対象に、脚のキック、手のかきなどクロールの基本練習を行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月12日～12月5日 | | 10 | | | | | | | |
| | 1月9日～3月13日 | | 10 | | | | | | | |
| クロール① | 5月13日～7月15日 | 水 | 10 | 15:05～16:00 | 各20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上 (中学生を除く) | 水慣れや水中運動、キック、手のかきなどクロールの基本練習を行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月9日～12月2日 | | 10 | 19:45～20:40 | | | | | | |
| | 1月13日～3月17日 | | 10 | | | | | | | |
| クロール② | 5月13日～7月15日 | 水 | 10 | 14:00～14:55 | 各20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上 (中学生を除く) | 25m以上泳ぐことを目指し、ターンや息継ぎと手足のコンビ練習を行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月9日～12月2日 | | 10 | 18:40～19:35 | | | | | | |
| | 1月13日～3月17日 | | 10 | | | | | | | |
| クロール③・背泳ぎ | 5月14日～7月16日 | 木 | 10 | 15:05～16:00 | 各20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上 (中学生を除く) | クイックターンや効率の良いストローク/ターンの練習を行います。バリエーションとして背泳ぎも行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月10日～11月26日 | | 10 | 19:45～20:40 | | | | | | |
| | 1月14日～3月25日 | | 10 | | | | | | | |
| 平泳ぎ | 5月14日～7月16日 | 木 | 10 | 14:00～14:55 | 各20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上 (中学生を除く) | 平泳ぎの基本練習を行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月10日～11月26日 | | 10 | 18:40～19:35 | | | | | | |
| | 1月14日～3月25日 | | 10 | | | | | | | |
| バタフライ | 5月15日～7月17日 | 金 | 10 | 15:05～16:00 | 各20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上 (中学生を除く) | バタフライの基本練習を行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月4日～11月27日 | | 10 | 19:45～20:40 | | | | | | |
| | 1月8日～3月12日 | | 10 | | | | | | | |
| 4泳法 | 5月15日～7月17日 | 金 | 10 | 14:00～14:55 | 各20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 15歳以上 (中学生を除く) | 4泳法を組み合わせた練習を行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月4日～11月27日 | | 10 | 18:40～19:35 | | | | | | |
| | 1月8日～3月12日 | | 10 | | | | | | | |
| アкваエクササイズ(火) | 5月12日～7月14日 | 火 | 10 | 10:00～10:45 | 50名 | 2,000円 入場料(1回)500円 | 15歳以上 (中学生を除く) | プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月8日～11月17日 | | 10 | | | | | | | |
| | 1月12日～3月16日 | | 10 | | | | | | | |
| アкваエクササイズ(土) | 5月16日～7月18日 | 土 | 10 | 9:45～10:30 | 50名 | 2,000円 入場料(1回)500円 | 15歳以上 (中学生を除く) | プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月12日～12月5日 | | 10 | | | | | | | |
| | 1月9日～3月13日 | | 10 | | | | | | | |

テニスコート

| コース | 期日 | 曜日 | 回数 | 時間 | 定員 | 費用 | 対象 | 概要 | 申込方法 | 決定方法 |
|------------|--------------|----|----|-------------|-----|--------|----------------------|---|--------------|--------------|
| ジュニアテニス | 5月16日～7月4日 | 土 | 8 | 17:00～18:00 | 10名 | 4,500円 | 小学4～6年生 (高学年優先) | 初心者を対象に、テニスの楽しさを提供し、運動の習慣化と健康の保持増進を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月12日～11月21日 | | 8 | | | | | | | |
| | 1月9日～2月27日 | | 8 | | | | | | | |
| 親子テニス | 5月15日～7月3日 | 金 | 8 | 17:00～18:00 | 10組 | 8,000円 | 小学1～4年生と保護者 | 初心者を対象に、親子でテニスのプレーをする楽しさを提供し、運動の習慣化と健康の保持増進を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月11日～11月20日 | | 8 | | | | | | | |
| | 1月8日～2月26日 | | 8 | | | | | | | |
| シニアステップアップ | 5月19日～7月7日 | 火 | 8 | 9:20～11:00 | 10名 | 6,000円 | 50歳以上 | 初心者、初級を対象に、テニスの理論と実践を通し、基本技術の習得を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月8日～11月24日 | | 8 | | | | | | | |
| | 1月19日～3月9日 | | 8 | | | | | | | |
| テニス初心者 | 5月20日～7月8日 | 水 | 8 | 9:20～11:00 | 10名 | 6,000円 | 15歳以上のテニス初心者(中学生を除く) | 初心者・初級者を対象に、テニスの理論と実践を通し、基本技術の習得を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月9日～11月18日 | | 8 | | | | | | | |
| | 1月13日～3月3日 | | 8 | | | | | | | |
| ステップアップ(火) | 5月19日～7月7日 | 火 | 8 | 11:10～12:50 | 10名 | 6,000円 | 15歳以上のテニス初級者(中学生を除く) | テニス経験者の方を対象に、テニスの理論と実践を通し、基本技術とゲームで必要な応用技術の習得を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月8日～11月24日 | | 8 | | | | | | | |
| | 1月19日～3月9日 | | 8 | | | | | | | |
| ステップアップ(木) | 5月21日～7月9日 | 木 | 8 | 9:20～11:00 | 10名 | 6,000円 | 15歳以上のテニス初級者(中学生を除く) | テニス経験者の方を対象に、テニスの理論と実践を通し、基本技術とゲームで必要な応用技術の習得を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月10日～11月19日 | | 8 | | | | | | | |
| | 1月14日～3月4日 | | 8 | | | | | | | |
| アドバンス | 5月20日～7月8日 | 水 | 8 | 11:10～12:50 | 10名 | 6,000円 | 15歳以上のテニス中級者(中学生を除く) | テニス経験者の方を対象に、テニスの理論と実践を通し、基本技術とゲームで必要な応用技術の習得を図る。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月9日～11月18日 | | 8 | | | | | | | |
| | 1月13日～3月3日 | | 8 | | | | | | | |
| トーナメント | 5月21日～7月9日 | 木 | 8 | 11:10～12:50 | 10名 | 6,000円 | 15歳以上のテニス上級者(中学生を除く) | 大会でさらに上位を目指せるようなレベルの高い技術習得を行います。 | ハガキもしくは電子メール | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 9月10日～11月19日 | | 8 | | | | | | | |
| | 1月14日～3月4日 | | 8 | | | | | | | |