

平成25年度 西海岸公園市営プール スポーツ教室開催計画 (1)

NO	教室名	期	期日												曜日	時間	回数	講師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込 方法	決定 方法	
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫											
1	女性のための水泳 はじめてコース	春	4/5	4/9	4/12	4/16	4/19	4/23	4/26	5/10	5/14	5/17	5/21	5/28	火・金	11:20	22回	市水協 レディース部	泳げない15歳以上の女性 (中学生を除く)	各10名	4,400円	クロールと背泳ぎで25m完泳を目指す。	申込 方法	決定 方法	
		秋	9/20	9/27	10/1	10/4	10/8	10/18	10/22	10/25	10/29	11/1	11/8	11/12											
		冬	1/7	1/10	1/17	1/21	1/24	1/28	1/31	2/4	2/7	2/14	2/18	2/21											
2	女性のための水泳 平泳ぎコース	春	4/5	4/9	4/12	4/16	4/19	4/23	4/26	5/10	5/14	5/17	5/21	5/28	火・金	10:15	22回	市水協 レディース部	クロールと背泳ぎが泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各30名	4,400円	クロールと背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎの完成を目指す。	申込 方法	決定 方法	
		秋	9/20	9/27	10/1	10/4	10/8	10/18	10/22	10/25	10/29	11/1	11/8	11/12											
		冬	1/7	1/10	1/17	1/21	1/24	1/28	1/31	2/4	2/7	2/14	2/18	2/21											
3	女性のための水泳 バタフライコース	春	4/5	4/9	4/12	4/16	4/19	4/23	4/26	5/10	5/14	5/17	5/21	5/28	火・金	10:15	22回	市水協 レディース部	クロール・背泳ぎ・平泳ぎが 泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各30名	4,400円	バタフライの完成を目指す。	申込 方法	決定 方法	
		秋	9/20	9/27	10/1	10/4	10/8	10/18	10/22	10/25	10/29	11/1	11/8	11/12											
		冬	1/7	1/10	1/17	1/21	1/24	1/28	1/31	2/4	2/7	2/14	2/18	2/21											
4	女性のための水泳 たくさん泳ぎたいコース	春	4/5	4/9	4/12	4/16	4/19	4/23	4/26	5/10	5/14	5/17	5/21	5/28	火・金	11:20	22回	市水協 レディース部	4泳法が泳げる15歳以上の 女性 (中学生を除く)	各45名	4,400円	100個人メドレーの完成を目指す。	申込 方法	決定 方法	
		秋	9/20	9/27	10/1	10/4	10/8	10/18	10/22	10/25	10/29	11/1	11/8	11/12											
		冬	1/7	1/10	1/17	1/21	1/24	1/28	1/31	2/4	2/7	2/14	2/18	2/21											
5	アクアエクササイズ30	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/30	6/6	6/20	6/27	7/11	木	10:10	12回	桑野恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	各50名	1,800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。	申込 方法	決定 方法	
		秋	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12											
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13													
6	女性のための なごや水泳	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/30	6/6	6/20	6/27	7/11	木	10:50	12回	市水協 レディース部	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15名	2,400円	健康の維持増進やゆと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	申込 方法	決定 方法	
		秋	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12											
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13													
7	みんなで泳ごう 1000m	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/30	6/6	6/20	6/27	7/11	木	10:50	12回	市水協 レディース部	15歳以上の方 (中学生を除く)	各15名	2,400円	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時間で合計1,000m泳ぎます。	申込 方法	決定 方法	
		秋	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12											
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13													
8	みんなの水泳 クロール背泳ぎコース	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/30	6/6	6/20	6/27	7/11	木	10:50	12回	市水協 レディース部	クロールで25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	各15名	2,400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50m泳法 ②背泳ぎで25m泳法 ③楽しくクロール、背泳ぎを泳ぐ	申込 方法	決定 方法	
		秋	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12											
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13													
9	みんなの水泳 平泳ぎバタフライコース	春	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19	6/26	水	11:10	12回	市水協 レディース部	クロール・背泳ぎが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	各30名	2,400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	申込 方法	決定 方法	
		秋	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
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12													
10	No.5・6・7・8の 保育サービス(木)	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/30	6/6	6/20	6/27	7/11	木	9:45	12回	MaRu	1歳以上～未就学児	各12名	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。	事前申込 (ハガキ)	決定 方法	
		秋	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12											
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13													
11	シニアのための はじめてコース	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/30	6/6	6/20	6/27	木	14:00	各10回	松田 彰	泳げない50歳以上の方	各15名	2,000円	肩、腰、膝に不安がある方も安心。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泳法を目指しながら運動を継続していきます。	FAX・メール	決定 方法			
		秋	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5													
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13													
12	シニアのための 水泳 (50mコース)	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/30	6/6	6/20	6/27	火	14:00	10回	市水協 レディース部	クロールで25m泳げる 15歳以上の方	15名	2,000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50m泳法 ②背泳ぎで25m泳法 ③楽しくクロール、背泳ぎを泳ぐ	FAX・メール	決定 方法			
		秋	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28											12/5	12/12	
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13													
13	ナイト水泳 (金) クロール背泳ぎコース	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	金	18:30	12回	市水協 レディース部	クロールが泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	各15名	3,000円	クロールで50m泳法と背泳ぎ25m泳法を目指す。	申込 方法	決定 方法	
		秋	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13											
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14													
14	ナイト水泳 (金) 平泳ぎコース	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	金	19:35	12回	市水協 レディース部	クロール・背泳ぎが泳げる 15歳以上の方(中学生を除く)	各15名	3,000円	平泳ぎで25m泳法を目指す。	申込 方法	決定 方法	
		秋	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13											
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14													
15	ナイト水泳 (土) バタフライコース	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	土	18:30	12回	市水協 レディース部	クロール・背泳ぎ・平泳ぎが 泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	各15名	3,000円	バタフライで25m泳法を目指す。	申込 方法	決定 方法	
		秋	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14											
		冬	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22													
16	ナイト水泳(土) はじめてコース	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	土	19:35	12回	市水協 レディース部	泳げない15歳以上の方 (中学生を除く)	10名	3,000円	クロールで25m泳法を目指す。	申込 方法	決定 方法	
		秋	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14											
		冬	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22													
17	ナイト水泳(土) 4泳法コース	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	土	20:35	10回	市水協 レディース部	4泳法が泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	各15名	3,000円	4泳法を楽しんで泳ぐ。	申込 方法	決定 方法	
		秋	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14											
		冬	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22													
18	女性水泳指導員養成コース ※申込者対象年齢制限あり。泳力検査有 (4月9日予定)	通年	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2	7/9	7/23	7/30	火	14:00	20回	市水協 レディース部 & 公社 スタッフ	100m個人メドレーが泳げる 20歳以上の女性 泳力検査を実施	5名	参加料無料 入場料無料 資格取得料 2,500円	公社主催の水泳教室指導員となるため水泳指導員資格取得後、新潟水泳協会レディース部に所属して厳格な研修を受ける。	泳力検査 実施	決定 方法	
		春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2													
		秋	10/1	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17													
19	マスターズコース(火)	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/2	火	14:00	各10回	公社 スタッフ	100m個人メドレーが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	各15名	2,000円	100m個人メドレーが泳げる方を対象に壁の泳ぎこみ教室です。 泳力の向上を目指す。	泳力検査 実施	決定 方法			
		秋	10/1	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17													
		冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25													
20	マスターズコース(木)	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/30	6/6	6/20	6/27	木	14:00	各10回	公社 スタッフ	100m個人メドレーが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	各15名	2,000円	100m個人メドレーが泳げる方を対象に壁の泳ぎこみ教室です。 泳力の向上を目指す。	泳力検査 実施	決定 方法			
		秋	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5													
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13													
21	夏休みちびっこ水泳	夏休み	7/29	7/30	7/31	8/1	8/3	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	日曜を除く	8:30	10回	市水協 レディース部 & 公社 スタッフ	泳げない小学生 (1年～6年)	200名	2,000円	クロール25m泳法を目指す。 ※高学年優先	泳力検査 実施	決定 方法			
		春	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5											6/19	6/26	
		秋	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
22	アクアエクササイズ(午前)	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/30	6/6	6/20	6/27	水	11:00	10回	佐藤真子	15歳以上の方 (中学生を除く)	各80名	2,000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。	泳力検査 実施	決定 方法			
		秋	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
		冬	1/8	1/15	1/22	1/2																			

平成25年度 西海岸公園市営プール スポーツ教室開催計画 (2)

NO	教室名	期	期日												曜日	時間	回数	講師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込 方法	決定 方法		
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫												
27	親子でちやぶ <sup>2</sup>	5月~10月	5/24	6/13	6/28	7/10												10:00 ↓ 11:00	6回	公社 スタッフ	幼児と保護者	50組	無料 保護者のみ入 場料必要	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。	事前 申込 ハガキ・ FAX・メ ール・窓 口	定員 を超えた 場合責任 推進
28	スクーバダイビング 初心者コース	年 2 回	4/29	10/13													9:30 ↓ 12:30	2回	ダイビング ショップ	25m泳げる中学生以上の 方 ※中学生は保護者と一緒 の受講が必要	各20名	2,500円	深い水深で耳抜きなどの基礎を学び、水深を深くして 水中を散策する。			
29	スクーバダイビング 中級者コース	年 2 回	6/8	11/4													9:30 ↓ 12:30	2回	ダイビング ショップ	初心者コース受講経験者 ※中学生は保護者と一緒 の受講が必要	各20名 ※最少催行 人数10名	3,000円	水中遊泳をメインにし、長時間のダイビングを楽し む。			
30	わいわい ちびっこ水泳 はじめて1.2年生コース	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19					16:40 ↓ 17:25	各10回		泳げない小学校1・2年生	各10名	2,000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	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27														
31	わいわい ちびっこ水泳 クロール1.2年生コース	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19					16:40 ↓ 17:25	各10回	市水協 レディース部	バタ足ができる小学校 1・2年生	各15名	2,000円	バタ足からクロールまで習得する。			
		秋	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27														
32	わいわい ちびっこ水泳 クロール3年生コース	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/30	6/6	6/13	6/20					16:30 ↓ 17:30	各10回		泳げない小学校3年生	各15名	2,000円	クロール25m完泳を目指す。			
		秋	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28														
33	わいわい ちびっこ水泳 クロール4.5.6年生コース	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21					16:30 ↓ 17:30	各10回		泳げない小学校4～6 年生	各15名	2,000円	クロール25m完泳を目指す。			
		秋	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29														
34	日本泳法	春	4/7	4/14	4/28	5/12	5/19	6/2	6/16	6/23	6/30	7/7					13:30	各10回	市水協 日本泳法部	25m泳げる方 (小学校5年生以上の 方)	20名	2,000円	日本独特の泳法である「日本泳法」を学び、習得す る。			
		秋	9/22	9/29	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1														
		冬	1/5	1/19	1/26	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/30														







平成25年度 新潟市体育館 スポーツ教室開催計画

No.	教室名	期	期 間										曜日	時 間	講師	回数	対 象	定 員	費 用	内 容	申込方法	決定方法	会場
			(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)											
①	いきいき健康50	春	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	木	13:30~15:00	公社スタッフ	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	各初日に直接会場受付	—	フロア
		秋	9/12	9/19	9/26	10/3	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28											
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13											
②	転ばぬ先の体力作り(転倒予防)	春	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	水	13:30~14:30	公社スタッフ	10	60歳以上	なし	参加料 1,500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	事前申込(窓口・メール・ファックス・はがき)	—	フロア
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20											
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12											
③	エアロビクス	春	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	水	9:30~10:30	寺山直子	10	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 2,500円	初心者向けエアロビクス	事前申込(窓口・メール・ファックス・はがき)	責	フロア
		秋	9/11	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27											
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12											
④	もうちよいエアロビクス	春	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	水	10:45~11:45	田中慎二	10	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 2,500円	初心者向けエアロビクス	事前申込(窓口・メール・ファックス・はがき)	任	フロア
		秋	9/11	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27											
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12											
⑤	初心者太極拳	春	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	6/25	火	10:00~11:30	新潟市太極拳協会	10	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 3,000円	初心者向け太極拳	事前申込(窓口・メール・ファックス・はがき)	抽	フロア
		秋	9/10	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19											
		冬	1/7	1/14	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25											
⑥	卓球クリニック	春	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	6/25	火	13:00~15:00	新潟市卓球連盟	10	大会出場を目指す15歳以上の方(中学生を除く)	各20名	参加料 8,000円	大会出場を目標に、技術向上を目指します。	事前申込(窓口・メール・ファックス・はがき)	選	フロア 半面
		秋	9/10	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19											
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18											
⑦	U-9フットサル	春	4/10	4/17	5/1	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/10	水	17:00~18:30	ジャパンサッカーカレッジ	10	小学1~3年	各50名	参加料 3,500円	初心者向けフットサル	事前申込(窓口・メール・ファックス・はがき)	着	フロア
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27											
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12											
⑧	スポーツチャンバラ	春	5/20	5/27	6/17	6/24	7/8						月	17:00~18:00	公社スタッフ	5	小学生	各20名	参加料 1,000円	スポーツチャンバラ	事前申込(窓口・メール・ファックス・はがき)	順	南練習場
		秋	10/28	11/18	11/25	12/9	12/16																
		冬	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24																

平成25年度 新潟市トレーニングセンター スポーツ教室開催計画

No.	教室名	期	期 間	曜日	時 間	講師	回数	対 象	定 員	費 用	内 容	申込方法	決定方法	会場
①	体力テスト	通年	毎週 金曜日		13:30~15:00	公社スタッフ	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を行う。	新潟市はね橋掲載日により電話申し込みより電話申し込み	了定員になり次第、受付終了。	トレセン
			毎週 木曜日		18:30~20:00					体力測定のみコース(1回 300円)	筋力、柔軟性、持久力など10項目測定します。			
②	スポーツメディカルカウンセリング(外部指導)	春	鳥屋野	5月	土	15:00~17:00	新潟スポーツ医学研究会	小学生以上(中学生以下は保護者の付添い必要。)	各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。	新潟市はね橋掲載日により電話申し込みより電話申し込み	定員になり次第、受付終了。	鳥屋野
			西総合	6月										西総合
		秋	東総合	11月										東総合
			トレセン	9月										トレセン

平成25年度 新潟市陸上競技場 スポーツ教室開催計画

No.	教室名	期	期 間										曜日	時 間	講師	回数	対 象	定 員	費 用	内 容	申込方法	決定方法	会場
			(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)											
①	ナイタージョギング(月曜日)目指せ!新潟シティマラソン	春	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24						月 月(火)	19:00~20:30	新潟市陸上競技協会	各5回	15歳以上の方(中学生を除く)	各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。	新潟市はね橋掲載日により電話申し込みより電話申し込み	定員を超えた場合責任抽選	陸上競技場
		秋	8/26	9/2	9/9	9/24(火)	9/30																
②	新潟シティマラソン完走!マラソンクリニック	秋	8月下旬										木		アルビレックスランニングクラブ	各1回		50名	参加料 4,500円入場料 (1回)200円	新潟シティマラソン完走を目指すためのトレーニングご指導いたします。	事前申込(窓口・メール・ファックス・はがき)	順	陸上競技場
③	シニアのためのポールウォーキング	春	5/17	5/24	5/31								金	10:00~11:30	遠藤恵子	各3回	60歳以上	各30名	参加料 2,000円 (1回)200円	専用ポールを持つことで、歩幅を広げてバランスよく歩くことができ運動効果UPが期待できます。	事前申込(窓口・メール・ファックス・はがき)	先	陸上競技場 周辺
		春	6/7	6/14	6/21																		
		秋	10/18	10/25	11/1																		
④	栄養講座	春	6月										月	13:30~14:30	中央区健康福祉課健康増進係 管理栄養士	各1回	各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。	事前申込(窓口・メール・ファックス・はがき)	着	陸上競技場 会議室	
		冬	12月																				