

平成27年度 スポーツ教室開催案

西海岸公園市営プール等

平成27年3月18日更新

Table with columns: NO, 教室名, 期, 日, 時間, 回数, 講師, 対象, 定員, 費用, 内容, 申込方法, 決定方法. Contains detailed scheduling and pricing for various aquatic activities like 'Women's Water Polo', 'Swimming for All', and 'Night Swimming'.

No.	種別	期	期日												曜日	時間	回数	講師	対象年齢	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
25	アークエクササイズ(夜)	春	4/9	4/15	4/23	5/1	5/8	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25			水	10:45	10回	奥野直子	●	小学校6年生以上の方(小学生は保護者と一緒に参加が必要)	各50名	参加費 2,000円 入場料(1回)大人500円 子ども100円	水中リズムに合わせて身体を動かすプログラムです。学校帰りに帰宅時に参加できます。1日の疲れはこのプログラムですっきり解消しましょう。	バスルーム、プール、更衣室	定員を超えた場合は抽選
		夏	7/8	7/15	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27															
		秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10												
		冬	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17	3/24												
26	ウォーキング&アーク	春	4/8	4/15	4/22	5/1	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/8		水	14:00	10回	辻井 浩典	●	15歳以上の方(中学生を除く)	各50名	参加費 1,200円 入場料(1回)大人500円 子ども200円	雨や雪、風が強くなるなどでも参加できるプログラムです。水泳・ランニング・ウォーキング・ヨガ・エクササイズ・水遊びなど、様々なアクティビティを行います。また、ウォーキング・ランニングの際には歩調を整えて楽しく歩行します。アクティビティは、各自のペースに合わせて参加いただけます。	バスルーム、更衣室、プール	定員を超えた場合は抽選	
		夏	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14														
		秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3													
		冬	1/1	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5													
27	プールの健康	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12		水	15:00	10回	公社スタッフ	●	15歳以上の方(中学生を除く)	各50名	参加費 400円 入場料(1回)300円	雨や雪、風が強くなるなどでも参加できるプログラムです。水泳・ランニング・ウォーキング・ヨガ・エクササイズ・水遊びなど、様々なアクティビティを行います。また、ウォーキング・ランニングの際には歩調を整えて楽しく歩行します。アクティビティは、各自のペースに合わせて参加いただけます。	バスルーム、更衣室、プール	定員を超えた場合は抽選	
		夏	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14														
		秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3													
		冬	1/1	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5													
28	親子でちゃぐ²	5月~10月	3/28	6/18	7/7									水	10:00	4回	公社スタッフ	-	幼児と保護者	50組	参加費 600円 入場料(1回)300円	ゲームプレイなどの体験を通して、親子で協力し合い楽しく遊び、運動不足・ストレスを解消する。	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選	
		10/15																							
29	スクバダイビング初心者コース	年2回	4/29											水	9:30	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に参加が必要)	各20名	参加費 1,500円 入場料(1回)800円 子ども500円	泳い水泳で基礎的な技術を学び、水泳を楽しむ水中で観察する。	バスルーム、更衣室	市役所海浜プールよりガイダンス	
		10/11																							
30	スクバダイビング中級者コース	年2回	3/6											水	9:30	2回	ダイビングショップ	-	初心者コース卒業後、水中歩行・観察などの基礎的な技術を学び、水泳を楽しむ水中で観察する。	各20名 最少参加人数10名	参加費 3,000円 入場料(1回)1,800円 子ども1,200円	水中歩行をメインとし、長時間のダイビングを楽しむ。	バスルーム、更衣室	市役所海浜プールよりガイダンス	
		11/3																							
31	スクバダイビング上級者コース	年1回	3月予定											水	17:00	1回	ダイビングショップ	-	ダイビングライセンス取得者	各20名 最少参加人数10名	参加費 1,800円 入場料(1回)1,400円	安全に泳ぐためにダイビングテクニックについて学ぶ。	バスルーム、更衣室	市役所海浜プールよりガイダンス	
32	わいわい んびっこ水泳はじめて1.2年生コース	春	4/8	4/15	4/22	5/1	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/8		水	16:40	各10回	市水泳レジャースタッフ	-	泳げない小学校1~2年生	各15名	参加費 2,000円 入場料(1回)1,200円	プールで楽しく遊び、水泳を楽しめるように指導する。	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選	
		秋	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2													
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16													
		春	4/8	4/15	4/22	5/1	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/8													
33	わいわい んびっこ水泳クロー1.2年生コース	春	4/8	4/15	4/22	5/1	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/8		水	16:40	各10回	市水泳レジャースタッフ	-	泳げない小学校1~2年生	各15名	参加費 2,000円 入場料(1回)1,200円	プールで楽しく遊び、水泳を楽しめるように指導する。	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選	
		秋	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2													
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16													
		春	4/8	4/15	4/22	5/1	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/8													
34	わいわい んびっこ水泳クロー3年生コース	春	4/8	4/15	4/22	5/1	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/8		水	16:50	各10回	市水泳レジャースタッフ	-	泳げない小学校3年生	各15名	参加費 2,000円 入場料(1回)1,200円	クロー1.2年生と同じ指導をする。	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選	
		秋	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2													
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16													
		春	4/8	4/15	4/22	5/1	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/8													
35	わいわい んびっこ水泳クロー4.5.6年生コース	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12		水	16:50	各10回	市水泳レジャースタッフ	-	泳げない小学校4~6年生	各15名	参加費 2,000円 入場料(1回)1,200円	クロー1.2年生と同じ指導をする。	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選	
		秋	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20													
		冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19													
		春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12													
36	日本泳法	春	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	6/14	6/28	7/5				日	13:30	各3回	市水泳日本泳法部	●	25m泳げる方(小学生5年生以上の方)	20名	参加費 2,000円 入場料(1回)1,000円 子ども500円	日本泳法の泳法である「日本泳法」を学び、習得する。	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選	
		秋	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13														
		冬	1/17	1/24	2/7	2/14	2/21	2/28	3/8	3/15															
		春	4/18	5/18	6/5	6/20																			
37	競泳水泳	春	7/4	7/18	8/1	8/15	8/29							土	14:30	1回	市水泳	-	クローで25m泳げる方	なし	入場料(1回)500円 子ども200円	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎ方のコツをワンポイントアドバイスいたします。	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選	
		夏	7/18	8/1	8/15	8/29																			
		秋	10/17	10/31	11/14	11/28	12/12	12/26																	
		冬	1/18	2/1	2/15	2/29	3/15	3/29																	

全日教育合計 コマ

No.	種別	期	期日												曜日	時間	回数	講師	対象年齢	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12										
1	ヨガ	春	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		金	13:30	各10回	奥野直子	●	15歳以上の方(中学生を除く)	各15名	参加費 4,000円 (入場料込み)	呼吸のリズムに合わせて様々なポーズを取りま	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選
		秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3												
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16												
		春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18											
2	ピラティス	春	4/8	4/15	4/22	5/1	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/8		木	13:30	各10回	加藤健子	●	15歳以上の方(中学生を除く)	各15名	参加費 1,000円 (入場料込み)	身体の特徴に応じたエクササイズを行います。	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選
		秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3												
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16												
		春	4/8	4/15	4/22	5/1	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/8												
3	フラダンス	春	4/14	4/21	4/28	5/15	5/29	6/2	6/16	6/30	7/7		火	14:45	各10回	橋本優子	●	15歳以上の方(中学生を除く)	各15名	参加費 1,000円 (入場料込み)	ハワイの曲に合わせて楽しみながら踊ります。	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選	
		秋	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13													
		冬	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20												
		春	4/15	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/4	6/11	6/18												
4	家族ママーヨガ	春	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		水	10:00	各5回	未定	●	1歳未満の子を持つママ	各15名	参加費 1,000円 (入場料込み)	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。産後の基礎体力、気分転換、友達作りにご参加ください。	バスルーム、更衣室	先着順
		秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3												
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16												
		春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18											
5	ルーシーダットン	春	4/8	4/15	4/22	5/1	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/8		水	13:45	各10回	成沢 貴子	●	15歳以上の方(中学生を除く)	各15名	参加費 5,000円 (入場料込み)	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体の特徴が考慮され、リラックスの効果が期待できます。瞑想の効果により日々の生活に活かしていただけます。	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選
		秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3												
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16												
		春	4/8	4/15	4/22	5/1	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/8												
6	お話しランダンス教室	春	6月予定											土	19:00	1回	外膳	-	15歳以上の方(中学生を除く)	各15名	参加費 無料	お話しとして、ランダンス教室を開催し、貴重な情報交換を行う。好評であれば、秋、春にも開催。	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選
		秋																						
		冬																						
		春																						

No.	イベント名	日	曜日	時間	回数	講師	対象年齢	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
1	出張親子でちゃぐ²(東公園児童プール)	7/15	火	10:30 11:00	1回	公社スタッフ	-	50組	無料	ゲームプレイなどの体験を通して、親子で協力し合い楽しく遊び、運動不足・ストレスを解消する。	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選
2	瀬衣泳	7/4	土	10:00 12:00	1回	瀬上保史	-	40名	入場料(1回)300円 お弁当 500円 子ども200円	水泳競技の習熟者と水着による新着習熟者募集。泳ぎを学ぶ。泳ぎを学ぶ。	バスルーム、更衣室	定員を超えた場合は抽選
3	日本泳法 新着者初め水着 & 体験会	1/3	日	11:35 12:30	1回	市水泳日本泳法部	-	25m泳げる小学生以上	入場料			