

下山スポーツセンター 平成29年度スポーツ教室

教室数：43教室(H28=41教室)

No.	教室名	期 日		曜 日	時 間	講 師	回 数	対 象	参加人数	延べ参加人数		
		春	秋									
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)	11	84		
		秋	9月14日 ~ 12月7日						12 回	11	113	
		冬	1月11日 ~ 3月15日						10 回	3	19	
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				12 回	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	14	146	
		秋	9月14日 ~ 12月7日							8	52	
		冬	1月11日 ~ 3月15日							9	76	
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				12 回	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	29	276	
		秋	9月14日 ~ 12月7日							30	297	
		冬	1月11日 ~ 3月15日							10 回	23	195
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				12 回	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	21	179	
		秋	9月14日 ~ 12月7日							15	157	
		冬	1月11日 ~ 3月15日							10 回	18	150
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)	7	48		
		秋	9月9日 ~ 12月9日						13 回	10	98	
		冬	1月13日 ~ 3月17日						10 回	5	38	
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				10 回	13 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	2	22	
		秋	9月9日 ~ 12月9日							10 回	8	62
		冬	1月13日 ~ 3月17日							10 回		
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				10 回	13 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	12	102	
		秋	9月9日 ~ 12月9日							12	113	
		冬	1月13日 ~ 3月17日							10 回	11	88
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				10 回	13 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	15	109	
		秋	9月9日 ~ 12月9日							7	75	
		冬	1月13日 ~ 3月17日							10 回	7	62

下山スポーツセンター 平成29年度スポーツ教室

教室数：43教室(H28=41教室)

No.	教室名	期 日		曜 日	時 間	講 師	回 数	対 象	参加人数	延べ参加人数
		春	秋							
9	サタデー水泳 4泳法コース	春	4月8日 ~ 6月24日	水	14:30~ 15:30	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)	4	34
		秋	9月9日 ~ 12月9日						9	93
		冬	1月13日 ~ 3月17日						8	71
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	14:30~ 15:30	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)		
		秋	9月13日 ~ 12月6日						4	45
		冬	1月10日 ~ 3月14日						8	66
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~ 15:30	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)	10	84
		秋	9月13日 ~ 12月6日						10	79
		冬	1月10日 ~ 3月14日						8	64
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~ 20:00	磯部 達夫	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)	15	149
		秋	9月26日 ~ 12月19日						14	133
		冬	1月16日 ~ 3月20日						13	92
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	磯部 達夫	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)	14	139
		秋	9月26日 ~ 12月19日						13	126
		冬	1月16日 ~ 3月20日						10	69
14	ナイト水泳(木) はじめて 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	泳げない 15歳以上 (中学生は除く)	5	39
		秋	9月14日 ~ 12月7日						5	42
		冬	1月11日 ~ 3月15日						6	41
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 (週2回)	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	10	97
		秋	9月12日 ~ 10月20日						7	61
		冬	1月12日 ~ 2月16日							
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 (週2回)	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	15	140
		秋	10月24日 ~ 11月28日						13	125
		冬	2月20日 ~ 3月23日						12	91

下山スポーツセンター 平成29年度スポーツ教室

教室数：43教室(H28=41教室)

No.	教室名	期 日		曜日	時 間	講師	回数	対 象	参加人数	延べ参加人数
17	プール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)	58	467
		秋	9月26日 ~ 12月6日				10 回		58	450
		冬	1月16日 ~ 3月27日				10 回		48	362
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)	49	457
		夏	7月19日 ~ 8月23日		9:20~ 9:50		6 回		56	295
		秋	9月20日 ~ 12月6日		10:00~ 10:45		12 回		69	531
		冬	1月10日 ~ 3月14日		10 回		51		403	
19	アクア シェイプ	春	4月14日 ~ 7月7日	金	10:00~ 10:45	鎌間 愛美	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	37	283
		夏	7月21日 ~ 8月25日		9:20~ 9:50		5 回		32	135
		秋	9月15日 ~ 12月8日		10:00~ 10:45		12 回		33	300
		冬	1月12日 ~ 3月16日		10 回		29		235	
20	アクア スプラッシュ			土	10:00~ 10:30	楠見 優子		15歳以上の方 (中学生は除く)		
		秋	9月9日 ~ 2017/12/19				13 回		14	104
		冬	1月13日 ~ 3月17日				10 回		13	86
21	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)	16	107
		秋	9月13日 ~ 12月13日				14 回		20	180
		冬	1月10日 ~ 3月14日				10 回		23	141
22	おしえて水泳	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	16	16
		秋	9・10・11・12月第3木				4 回		21	21
		冬	1・2・3月第3木				3 回		15	15
23	親子deちゃぶ ³	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	7	7
		月 1回								
24	親子deちゃぶ ³ 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	10 回	幼児と保護者		
		10 回	7				7			

下山スポーツセンター 平成29年度スポーツ教室

教室数：43教室(H28=41教室)

No.	教室名	期 日		曜 日	時 間	講 師	回 数	対 象	参加人数	延べ参加人数
		春	秋							
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	20	153
		秋	9月27日 ~ 11月29日						21	171
		冬	1月10日 ~ 3月14日						23	164
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		
		秋	9月27日 ~ 11月29日							
		冬	1月10日 ~ 3月14日							
27	スマイル健康 (2時)	春	4月20日 ~ 6月29日	木	14:00~ 14:45	宮嶋 久恵	10 回	60歳以上の方	19	170
		秋	9月28日 ~ 12月7日						23	193
		冬	1月11日 ~ 3月15日						21	174
28	スマイル健康 (3時)	春	4月20日 ~ 6月29日	木	15:00~ 15:45	宮嶋 久恵	10 回	60歳以上の方	18	145
		秋	9月28日 ~ 12月7日						18	139
		冬	1月11日 ~ 3月15日						20	140
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)	7	7
		夏	7月1日 ~ 9月27日						7	7
		秋	10月3日 ~ 12月26日						11	11
		冬	1月6日 ~ 3月28日						8	8
30	産後ママヨガ	春	4月18日 ~ 6月6日	火	10:00~ 10:45	坂井 眞由美	8 回	1歳未満の子を 持つ産後ママ	14	73
		夏	7月4日 ~ 8月29日						14	82
		秋	10月17日 ~ 12月5日						15	88
		冬	1月16日 ~ 3月13日						13	72
31	親子ママヨガ	春	4月18日 ~ 6月6日	火	11:15~ 12:00	坂井 眞由美	8 回	1歳から4歳未満 の子を持つ母親	4	29
		夏	7月4日 ~ 8月29日						3	14
		秋	10月17日 ~ 12月5日						7	42
		冬	1月16日 ~ 3月13日						9	55

下山スポーツセンター 平成29年度スポーツ教室

教室数：43教室(H28=41教室)

No.	教室名	期 日	曜日	時 間	講師	回数	対 象	参加人数	延べ参加人数
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)	23	207
		夏 7月5日 ~ 9月20日				10 回		23	192
		秋 10月11日 ~ 12月13日				10 回		23	212
		冬 1月10日 ~ 3月14日				10 回		23	181
33	姿勢改善 エクササイズ	春 4月12日 ~ 6月21日	水	11:15~ 12:15	信田 純一	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	25	204
		夏 7月5日 ~ 9月20日				10 回		24	193
		秋 10月11日 ~ 12月13日				10 回		23	168
		冬 1月10日 ~ 3月14日				10 回		24	186
34	バレトン	春 4月19日 ~ 6月28日	水	19:00~ 20:00	古川 裕美	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	17	120
		夏 7月12日 ~ 9月13日				10 回		21	161
		秋 10月4日 ~ 12月6日				10 回		18	132
		冬 1月10日 ~ 3月14日				10 回		19	122
35	ピラティス	春 4月20日 ~ 6月29日	木	10:00~ 11:00	小山 真矢子	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	18	139
		夏 7月13日 ~ 9月14日				10 回		17	120
		秋 10月5日 ~ 12月14日				10 回		16	125
		冬 1月11日 ~ 3月15日				10 回		20	129
36	ZUMBA (ズンバ)	春 4月14日 ~ 6月23日	金	10:00~ 11:00	中田 知樹	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	22	181
		夏 7月14日 ~ 9月22日				10 回		20	180
		秋 10月6日 ~ 12月15日				10 回		20	164
		冬 1月12日 ~ 3月16日				10 回		24	190
37	バランス コーディネーション	春 4月14日 ~ 7月7日	金	11:30~ 12:30	楯間 愛美	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	19	177
		夏 7月21日 ~ 8月25日				5 回		17	74
		秋 9月15日 ~ 12月8日				12 回		18	167
		冬 1月12日 ~ 3月16日				10 回		16	138

下山スポーツセンター 平成29年度スポーツ教室

教室数: 43教室(H28=41教室)

No.	教室名	期 日	曜日	時 間	講師	回数	対 象	参加人数	延べ参加人数
38	ソフトエアロビクス	春 4月21日 ~ 6月30日	金	13:30~ 14:15	小林 真弓	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	18	131
		夏 7月14日 ~ 9月22日				10 回		20	151
		秋 10月6日 ~ 12月15日				10 回		17	128
		冬 1月12日 ~ 3月16日				10 回		21	114
39	ヨガレッチ	春 4月7日 ~ 6月23日	金	14:30~ 15:15	小林 真弓	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	17	114
		夏 7月14日 ~ 9月29日				10 回		18	135
		秋 10月6日 ~ 12月15日				10 回		17	113
		冬 1月12日 ~ 3月16日				10 回		18	121
40	ヨガ19	春 4月7日 ~ 6月23日	金	19:00~ 20:00	木村 智恵子	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	18	135
		夏 7月14日 ~ 9月29日				10 回		17	138
		秋 10月6日 ~ 12月15日				10 回		17	121
		冬 1月12日 ~ 3月16日				10 回		17	138
41	ヨガ20	春 4月7日 ~ 6月23日	金	20:00~ 21:00	木村 智恵子	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	18	85
		夏 7月14日 ~ 9月29日				10 回		13	93
		秋 10月6日 ~ 12月15日				10 回		13	101
		冬 1月12日 ~ 3月16日				10 回		16	115
42	タヒチアンダンス	春 4月15日 ~ 7月1日	土	10:00~ 11:00	丸山 友美	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	18	134
		夏 7月15日 ~ 9月30日				10 回		17	127
		秋 10月14日 ~ 12月16日				10 回		19	156
		冬 1月13日 ~ 3月17日				10 回		13	97
43	エアロビクス		土	10:00~ 11:01	楠見 優子		16歳以上の方 (中学生は除く)		
		夏 7月15日 ~ 9月30日				10 回		13	84
		秋 10月14日 ~ 12月16日				10 回		10	61
		冬 1月13日 ~ 3月17日				10 回		17	112

教室数合計

1370 回