

# 下山スポーツセンター 平成27年度スポーツ教室 全日程

教室数：39教室(H26=34教室)

No.	教室名	期日	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	費用	内容	参加人数	延べ参加人数
1	みんなの水泳はじめてクロール・背泳ぎコース	春	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)	15名	参加料7200円	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。	6	48
		秋				14回			参加料8400円		4	49
		冬				10回			参加料6000円		3	21
2	みんなの水泳しっかりクロール・背泳ぎコース	春	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)	18名	参加料7200円	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳を目指します。	12	124
		秋				14回			参加料8400円		15	180
		冬				10回			参加料6000円		5	46
3	みんなの水泳はじめて平泳ぎ・バタフライコース	春	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)	18名	参加料7200円	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	27	282
		秋				14回			参加料8400円		29	359
		冬				10回			参加料6000円		29	268
4	みんなの水泳しっかり平泳ぎ・バタフライコース	春	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)	36名	参加料7200円	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。	15	157
		秋				14回			参加料8400円		15	181
		冬				10回			参加料6000円		18	166
5	サタデー水泳はじめてクロール・背泳ぎコース	春	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)	15名	参加料6000円	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。	5	36
		秋				12回			参加料7200円		6	60
		冬				10回			参加料6000円		12	94
6	サタデー水泳しっかりクロール・背泳ぎコース	春	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)	18名	参加料6000円	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳を目指します。	14	118
		秋				12回			参加料7200円		8	73
		冬				10回			参加料6000円		8	66
7	サタデー水泳はじめて平泳ぎ・バタフライコース	春	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)	18名	参加料6000円	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	12	99
		秋				12回			参加料7200円		17	168
		冬				10回			参加料6000円		15	134
8	サタデー水泳しっかり平泳ぎ・バタフライコース	春	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)	18名	参加料6000円	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。	10	86
		秋				12回			参加料7200円		12	124
		冬				10回			参加料6000円		13	122
9	サタデー水泳4泳法コース	春	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)	18名	参加料6000円	スピード練習など様々なメニューで楽しく泳ごみます。	5	35
		秋				12回			参加料7200円		0	0
		冬				10回			参加料6000円		0	0
10	アフタヌーン水泳はじめてクロール・背泳ぎコース	春	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)	15名	参加料3600円 入場料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。	4	37
		秋				14回			参加料4200円 入場料500円(1回)		8	79
		冬				10回			参加料3000円 入場料500円(1回)		9	56
11	アフタヌーン水泳しっかりクロール・背泳ぎコース	春	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)	18名	参加料3600円 入場料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。	9	90
		秋				14回			参加料4200円 入場料500円(1回)		8	80
		冬				10回			参加料3000円 入場料500円(1回)		5	48
12	ナイト水泳(火)はじめて平泳ぎ・バタフライコース	春	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名	参加料3600円 入場料500円(1回)	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	14	137
		秋				10回			参加料3000円 入場料500円(1回)		14	103
		冬				10回			参加料3000円 入場料500円(1回)		16	126
13	ナイト水泳(木)はじめてクロール・背泳ぎコース	春	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)	15名	参加料3600円 入場料500円(1回)	水慣れから水泳の基本を習得します。クロール、背泳ぎで25m完泳を目指します。	9	99
		秋				14回			参加料4200円 入場料500円(1回)		11	115
14	ナイト水泳(木)しっかりクロール・背泳ぎコース	冬	木	19:00~20:00	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	15名	参加料3000円 入場料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。	10	79
15	ちびっこ水泳クロール4・5・6年コース	春	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	15名	参加料3000円 入場料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。	12	108
		秋				10回					13	116
		冬				10回					5	46

# 下山スポーツセンター 平成27年度スポーツ教室 全日程

教室数：39教室(H26=34教室)

No.	教室名	期日	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	費用	内容	参加人数	延べ参加人数	
16	ちびっこ水泳 クロール 3年コース	春	5月15日～6月16日	火・金 (週2回)	16:45～ 17:45	新潟水泳協会 レディース部	泳げない 小学3年生	15名	参加料3000円 入場料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。	15	147	
		秋	10月20日～11月27日								8	73	
		冬	2月12日～3月15日								6	51	
17	プールde健康	春	4月14日～6月23日	火	10:00～ 11:00	スタッフ 2名	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	参加料5000円	ウォーキングや水中用具を用いた筋力 トレーニング、リズムエクササイズ、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。	59	506	
		秋	9月15日～12月15日								63	500	
		冬	1月5日～3月15日								52	419	
18	アクア エクササイズ	春	4月8日～7月8日	水	10:00～ 10:45	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	参加料7200円	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。	56	552	
		夏	7月15日～8月26日								6	344	
		秋	9月9日～12月16日								14	632	
		冬	1月6日～3月9日								10	369	
19	アクア シェイプ	春	4月10日～6月26日	金	10:00～ 10:45	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	参加料7200円	水中ダンベルやヌードルといった水中用具 を用いた筋力トレーニング、アクアピ 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。	37	364	
		夏	7月17日～8月28日								6	189	
		秋	9月11日～12月11日								14	476	
		冬	1月8日～3月18日								10	306	
20	777ウォーキング & フィットネス	春	4月8日～7月8日	水	19:15～ 20:00	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	参加料3600円 入場料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。	16	148	
		秋	9月9日～12月16日								14	185	
		冬	1月6日～3月9日								10	103	
21	おしえて水泳	春	4・5・6月第3木	木	13:30～ 14:30	3回	クロールが 25m泳げる方	なし	入場料(1回) おとな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 のコツをワンポイントアドバイスいたしま す。	27	27	
		秋	9・10・11・12月第3木								4	40	
		冬	1・2・3月第3木								3	20	
22	親子deちやぶ'	春	回数:各月1回 定員:50組	火木	10:00～ 11:00	月1回	幼児と保護者	50組	参加料500円(1回)	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。	14	14	
		秋									10	10	
23	親子deちやぶ' サタデー	春	回数:各月1回 定員:50組	土	10:00～ 11:00	月1回	幼児と保護者	50組	参加料500円(1回)	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。	16	16	
秋			13								13		
24	エンジョイ健康 (2時)	春	4月15日～7月1日	水	14:00～ 14:45	10回	60歳以上の方	各 20名	参加料1000円 入場料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 プ、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。	19	141	
		秋	9月16日～11月25日								10	175	
		冬	1月6日～3月9日								10	159	
25	エンジョイ健康 (3時)	春	4月15日～7月1日	水	15:00～ 15:45	10回	60歳以上の方	各 20名	参加料1000円 入場料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 プ、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。	未実施		
		秋	9月16日～11月25日										10
		冬	1月6日～3月9日										10
26	スマイル健康 (2時)	春	4月16日～6月25日	木	14:00～ 14:45	10回	60歳以上の方	各 20名	参加料1000円 入場料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 プ、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。	20	155	
		秋	9月17日～12月3日								19	147	
		冬	1月7日～3月17日								18	162	
27	スマイル健康 (3時)	春	4月16日～6月25日	木	15:00～ 15:45	10回	60歳以上の方	各 20名	参加料1000円 入場料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 プ、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。	13	89	
		秋	9月17日～12月3日								7	59	
		冬	1月7日～3月17日								20	169	
28	体力測定&相談	通年	日程は月毎に変更	火  土	14:00～ 16:00	週 1回	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	入場料250円(1回)	6種目(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。	14	14	
											10	10	
											9	12	
29	産後ママヨガ	春	4月14日～6月9日	火	10:00～ 10:45	8回	1歳未満の子を 持つ産後ママ	各 15組	参加料2,800円 入場料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。	5	36	
		夏	7月7日～9月8日								8	90	
		秋	10月6日～12月15日								8	93	
		冬	1月19日～3月8日								8	94	

# 下山スポーツセンター 平成27年度スポーツ教室 全日程

教室数：39教室(H26=34教室)

No.	教室名	期日	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	費用	内容	参加人数	延べ参加人数	
30	親子ママヨガ	春	4月14日～6月9日	火	11:15～12:00	8回	1歳から4歳未満の子を持つ母親	各15組	参加料 2,800円 入場料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。	7	46	
		夏	7月7日～9月8日	火							8回	9	50
		秋	10月6日～12月15日	火							8回	5	26
		冬	1月19日～3月8日	火							8回	6	37
31	からだ調整エクササイズ	春	4月8日～6月24日	水	10:00～11:00	10回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	参加料 3,500円 入場料250円(1回)	ピラティスの要素を取り入れ、身体の歪みを整えながら基礎代謝のアップと柔軟な身体づくりを目指します。	20	169	
		夏	7月8日～9月16日	水							10回	21	171
		秋	10月7日～12月9日	水							10回	20	172
		冬	1月6日～3月9日	水							10回	20	182
32	姿勢改善エクササイズ	春	4月8日～6月24日	水	11:15～12:15	10回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	参加料 3,500円 入場料250円(1回)	「からだ調整エクササイズ」からワンランクアップしたクラス。姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に身体を動かします。	19	149	
		夏	7月8日～9月16日	水							10回	18	149
		秋	10月7日～12月9日	水							10回	19	155
		冬	1月6日～3月9日	水							10回	18	151
33	ゆがみ改善エクササイズ	春	4月8日～6月24日	水	19:00～20:00	10回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	参加料 3,500円 入場料250円(1回)	ピラティスの要素を取り入れ、身体の歪みを整えながら基礎代謝のアップと柔軟な身体づくりを目指します。	9	70	
		夏	7月8日～9月16日	水							10回	19	115
		秋	10月7日～12月9日	水							10回	13	100
		冬	1月6日～3月9日	水							10回	9	59
34	ピラティス	春	4月9日～6月18日	木	10:00～11:00	10回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	参加料 3,500円 入場料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し、健康的でしなやかな体を手にいれることができます。	13	113	
		夏	6月30日～9月29日	火							10回	18	105
		秋	10月8日～12月10日	木							10回	17	133
		冬	1月5日～3月15日	火							10回	16	113
35	ZUMBA(ズンバ)	春	4月10日～6月19日	金	10:00～11:00	10回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	参加料 3,500円 入場料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。	18	147	
		夏	7月10日～9月25日	金							10回	19	150
		秋	10月9日～12月11日	金							10回	19	143
		冬	1月8日～3月11日	金							10回	16	128
36	バランスコーディネーション	春		金	11:30～12:30	0回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	参加料 3,500円 入場料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	未実施		
		夏	6月26日～7月24日	金							2回	38	38
		秋	10月9日～12月11日	金							10回	14	87
		冬	1月8日～3月18日	金							10回	7	45
37	エアロ&ヨガレッツ	春	4月10日～6月12日	金	14:00～15:00	10回	50歳以上の方	各20名	参加料 3,500円 入場料250円(1回)	ソフトエアロビクス、ヨガとストレッチを組み合わせたヨガレッツなどを行い、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	19	169	
		夏	7月10日～9月18日	金							10回	19	169
		秋	10月9日～12月11日	金							10回	20	160
		冬	1月8日～3月11日	金							10回	20	161
38	ヨガ	春	4月10日～6月19日	金	19:00～20:00	10回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	参加料 3,500円 入場料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。	19	148	
		夏	7月10日～9月18日	金							10回	20	165
		秋	10月9日～12月11日	金							10回	23	180
		冬	1月8日～3月11日	金							10回	20	172
39	タヒチアンダンス	春	4月11日～6月13日	土	10:00～11:00	10回	15歳以上の方(中学生は除く)	各20名	参加料 3,500円 入場料250円(1回)	ウエスト、おなか、背中に効果的な運動です。基礎代謝アップのインナーマッスルも楽しく鍛えられます。	7	48	
		夏	7月18日～9月26日	土							10回	12	97
		秋	10月10日～12月12日	土							10回	15	113
		冬	1月9日～3月12日	土							10回	19	148
合計											2,098	16,263	