

## 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: 38教室

No.	教室名	期日	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	費用	内容	会場				
1	みんなの水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春 4月9日～7月2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)	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。	プール (全面)				
		秋 9月10日～12月17日				14 回			参加料8400円						
		冬 1月7日～3月17日				10 回			参加料6000円						
2	みんなの水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春 4月9日～7月2日				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。					
		秋 9月10日～12月17日				14 回			参加料8400円						
		冬 1月7日～3月17日				10 回			参加料6000円						
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9日～7月2日				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。					
		秋 9月10日～12月17日				14 回			参加料8400円						
		冬 1月7日～3月17日				10 回			参加料6000円						
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9日～7月2日	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。								
		秋 9月10日～12月17日	14 回			参加料8400円									
		冬 1月7日～3月17日	10 回			参加料6000円									
5	サタデー水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春 4月11日～6月13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)	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。	プール (全面)				
		秋 9月19日～12月5日				12 回			参加料7200円						
		冬 1月8日～3月12日				10 回			参加料6000円						
6	サタデー水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春 4月11日～6月13日				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。					
		秋 9月19日～12月5日				12 回			参加料7200円						
		冬 1月8日～3月12日				10 回			参加料6000円						
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11日～6月13日				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。					
		秋 9月19日～12月5日				12 回			参加料7200円						
		冬 1月8日～3月12日				10 回			参加料6000円						
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11日～6月13日	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。								
		秋 9月19日～12月5日	12 回			参加料7200円									
		冬 1月8日～3月12日	10 回			参加料6000円									
9	サタデー水泳 4泳法コース	春 4月11日～6月13日	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 楽しく泳ぎこみます。								
		秋 9月19日～12月5日	12 回			参加料7200円									
		冬 1月8日～3月12日	10 回			参加料6000円									
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8日～7月8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)	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。	プール (5・6コース)				
		秋 9月9日～12月16日				14 回			参加料4200円 入場料500円(1回)						
		冬 1月6日～3月9日				10 回			参加料3000円 入場料500円(1回)						
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8日～7月8日				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。					
		秋 9月9日～12月16日				14 回			参加料4200円 入場料500円(1回)						
		冬 1月6日～3月9日				10 回			参加料3000円 入場料500円(1回)						
12	ナイト水泳(火) はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	春 4月7日～6月30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。	プール (6コース)
		秋 8月8日～12月8日							10 回				参加料3000円 入場料500円(1回)		
		冬 1月5日～3月15日							10 回				参加料3000円 入場料500円(1回)		
13	ナイト水泳(木) はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春 4月9日～7月2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)	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。	プール (6コース)				
		秋 9月10日～12月17日				14 回			参加料4200円 入場料500円(1回)						
14	ナイト水泳(木) しっかりクロール・背泳ぎコース	冬 1月7日～3月17日	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。	プール (6コース)				

## 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: 38教室

No.	教室名	期日	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	費用	内容	会場
15	ちびっこ水泳 クロール 4・5・6年コース	春 4月7日～5月12日	火・金 (各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。クール25m完泳を目指します。	プール (5・6コース)
		秋 9月8日～10月16日				10回					
		冬 1月5日～2月9日				10回					
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 (各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。クールで進むこと、息継ぎの習得を目標とします。	プール (5・6コース)
		秋 10月20日～11月27日				10回					
		冬 12月12日～3月15日				10回					
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	10回	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器具を用いた筋力トレーニング、リズムエクササイズ、リラ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。	プール (全面)
		秋 9月15日～12月15日				10回			参加料5000円		
		冬 1月5日～3月15日				10回			参加料5000円		
18	アクア エクササイズ	春 4月8日～7月8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)	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。	プール (全面)
		夏 7月15日～8月26日		9:20～ 9:50		6回			参加料3600円		
		秋 9月9日～12月16日		10:00～ 10:45		14回			参加料8400円		
		冬 1月8日～3月9日		10:00～ 10:45		10回			参加料6000円		
19	アクア シェイプ	春 4月10日～6月26日	金	10:00～ 10:45	隙間 愛美	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器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。	プール (全面)
		夏 7月17日～8月26日		9:20～ 9:50		6回			参加料3600円		
		秋 9月11日～12月11日		10:00～ 10:45		14回			参加料8400円		
		冬 1月8日～3月11日		10:00～ 10:45		10回			参加料6000円		
20	7ヶウォーキング & フィットネス	春 4月8日～7月8日	水	18:15～ 20:00	中田 知樹	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。	プール (6コース)
		秋 9月9日～12月16日				14回			参加料4200円 入場料500円(1回)		
		冬 1月8日～3月9日				10回			参加料3000円 入場料500円(1回)		
21	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	なし	入場料(1回) おとな500円 こども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。	プール (4,5,6コース)
		秋 9・10・11・12月第3木				4回			入場料(1回) おとな500円 こども200円		
		冬 1・2・3月第3木				3回			入場料(1回) おとな500円 こども200円		
22	親子deちやぶ'	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	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。	プール(全面)
23	親子deちやぶ' 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	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。	プール(全面)
24	エンジョイ健康 (2時)	春 4月15日～7月1日	水	14:00～ 14:45	スタッフ 2名	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、チューブ、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。	会議室
		秋 9月16日～11月25日				10回					
		冬 1月6日～3月9日				10回					
25	エンジョイ健康 (3時)	春 4月15日～7月1日	水	15:00～ 15:45	スタッフ 2名	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、チューブ、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。	会議室
		秋 9月16日～11月25日				10回					
		冬 1月6日～3月9日				10回					
26	スマイル健康 (2時)	春 4月16日～6月25日	木	14:00～ 14:45	綿貫 優子	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、チューブ、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。	会議室
		秋 9月17日～11月26日				10回					
		冬 1月7日～3月17日				10回					
27	スマイル健康 (3時)	春 4月16日～6月25日	木	15:00～ 15:45	綿貫 優子	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、チューブ、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。	会議室
		秋 9月17日～11月26日				10回					
		冬 1月7日～3月17日				10回					
28	体力測定 & 相談	通年 日程は月毎に変更 回		14:00～ 16:00	スタッフ 2名	週 1回	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	入場料250円(1回)	9項目(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。	トレーニングルーム 会議室

## 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: 38教室

No.	教室名	期日	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	費用	内容	会場
29	産後ママヨガ	春	4月14日～6月9日	火	坂井 真由美	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。	会議室
		夏	7月7日～9月8日	火		8回					
		秋	10月6日～12月15日	火		8回					
		冬	1月19日～3月9日	火		8回					
30	親子ママヨガ	春	4月14日～6月9日	火	坂井 真由美	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)	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。	会議室
		夏	7月7日～9月8日	火		8回					
		秋	10月6日～12月15日	火		8回					
		冬	1月19日～3月9日	火		8回					
31	からだ調整エクササイズ	春	4月8日～6月24日	水	信田 純一	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。	会議室
		夏	7月8日～9月16日	水		10回					
		秋	10月7日～12月9日	水		10回					
		冬	1月6日～3月9日	水		10回					
32	姿勢改善エクササイズ	春	4月8日～6月24日	水	信田 純一	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。	会議室
		夏	7月8日～9月16日	水		10回					
		秋	10月7日～12月9日	水		10回					
		冬	1月6日～3月9日	水		10回					
33	ゆがみ改善エクササイズ	春	4月8日～6月24日	水	信田 純一	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。	会議室
		夏	7月8日～9月16日	水		10回					
		秋	10月7日～12月9日	水		10回					
		冬	1月6日～3月9日	水		10回					
34	ピラティス	春	4月9日～6月18日	木	小山 真矢子	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。	会議室
		夏	6月30日～9月15日	火		10回					
		秋	10月9日～12月10日	木		10回					
		冬	1月5日～3月15日	火		10回					
35	ZUMBA (ズンバ)	春	4月10日～6月19日	金	中田 知樹	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制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。	会議室
		夏	7月10日～9月18日	金		10回					
		秋	10月9日～12月11日	金		10回					
		冬	1月8日～3月11日	金		10回					
36	エアロ&ヨガレッツ	春	4月10日～6月12日	金	小林 真弓	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。	会議室
		夏	7月10日～9月18日	金		10回					
		秋	10月9日～12月11日	金		10回					
		冬	1月8日～3月11日	金		10回					
37	ヨガ	春	4月10日～6月12日	金	木村 智恵子	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。	会議室
		夏	7月10日～9月18日	金		10回					
		秋	10月9日～12月11日	金		10回					
		冬	1月8日～3月11日	金		10回					
38	タヒチアンダンス	春	4月11日～6月13日	土	丸山 友美	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、背中にも効果的な運動です。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。	会議室
		夏	7月11日～9月19日	土		10回					
		秋	10月10日～12月12日	土		10回					
		冬	1月9日～3月12日	土		10回					

## 別紙4

### 物品販売及びレンタル事業等サービス

施設利用者の利便性並びにサービスの向上を図り、いつでもだれでも気軽に施設を利用してもらえるよう、物品販売及びレンタル事業等サービスを自主事業として実施し、指定管理施設の設置目的の効率的な達成を図る。

#### 1 物品販売事業

##### (1) 内容

- ①各施設に自動販売機を設置し、飲料等を販売する。
- ②各施設の利用種目に適合したスポーツ用品・用具・消耗品等を窓口で対面販売する。
  - ・下山スポーツセンター：水泳ゴーグルなど

##### (2) その他

自動販売機の設置施設・台数・機種・商品内容については、別途目的外申請書に資料を添付。

#### 2 レンタルサービス

##### (1) 内容

- 各施設の利用種目に適合したスポーツ用品・備品等の貸し出しを行う。
- ・下山スポーツセンター：屋内用運動靴など
  - ・山の下海浜公園プール：水泳帽子など

##### (2) その他

無料レンタル以外の詳細については、別途協議する。

#### 3 コピー・FAX利用サービス

##### (1) 内容

大会等施設利用者に対して、複写機（コピー・FAX）の利用サービスを行い、実費のみを利用者に負担していただく。

白黒コピー （1面10円）

カラーコピー （1面50円）

FAX送信 （1面10円・20円・40円※送信距離により区別）

##### (2) 実施施設

- ・下山スポーツセンター
- ・山の下海浜公園プール