

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者 (人)	延べ 参加者 (人)
中高齢者健康	春	4月15日～6月24日	木	13:30～ 15:00	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	38	170
	秋	9月9日～12月9日			10					38	332
	冬	1月13日～3月17日			9					52	514
らくらくエアロビクス	春	4月14日～6月30日	水	10:00～ 11:30	10	15歳以上 の方(中学生 を除く)	各100名	参加料3,000円	初心者向けエアロビクス	58	452
	秋	9月8日～11月17日			10					67	534
	冬	1月12日～3月23日			8					66	339
転ばぬ先の体力作り (転倒予防)	春	4月14日～7月14日	水	14:00～ 15:00	12	60歳以上	なし	参加料2,000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	40	179
	秋	9月8日～12月1日			12					41	375
	冬	1月12日～3月23日			8			参加料1,500円		46	448
U-8フットサル (外部講師が指導)	春	5月12日～7月21日	水	17:00～ 18:30	10	小学1～3年	50名	参加料4,000円	初心者向けフットサル	21	187
	秋	9月8日～11月17日			10					23	210
	冬	1月12日～3月16日			8					30	205
合計										520	3,945

教室名	期	期 間	曜日	時 間	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容	参加者 (人)	延べ 参加者 (人)
コンピュータ 体力診断	通 年	毎週火（4、9、1月除く）		13:30～	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、問診による栄養・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。	13	13
		毎週木（4、9、1月除く）		18:30～				体力測定のみコース (1回 300円)		筋力、柔軟性、持久力など10種目測定します。	62
初めてのトレーニング 午前コース (職員が指導)	通 年	7、10、1月開催	金曜日	10:00 ～ 11:30	各3回	15歳以上の方(中学生を除く)	各5名	入場料(1回)250円	初心者を対象にトレーニングマシンやフリーウエイトの使い方、安全で効果的なトレーニング方法を指導する。	13	38
初めてのトレーニング 午後コース (職員が指導)		4、9、1月開催	火曜日	13:30 ～ 15:00						10	28
初めてのトレーニング 夜コース (職員が指導)		6、9月開催	月曜日	19:00 ～ 20:30						9	21
合計										107	162

平成22年度 中央区体育施設 スポーツ教室実施報告

トレーニングセンター他3施設

教室名	期	期 間	曜日	時 間	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容	参加者 (人)	延べ 参加者 (人)
スポーツ メディカル カウンセリング	春	鳥屋野	6月22日	火	19:00	小学生以上 (中学生以下 は保護者の 付添い必 要。)	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。	20	20
		西総合	6月4日	金						13	13
	秋	東総合	10月8日	金	5					18	18
		トレセン	10月26日	火	20:30					21	21
合計										72	72

平成22年度 中央区体育施設 スポーツ教室実施報告

陸上競技場

教室名	期	期 間	曜日	時 間	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容	参加者 (人)	延べ 参加者 (人)
めざせ！新潟マラソン たのしく汗走！！ ナイタージョギング	春	6月14日～7月12日	月	19:00	各5回	15歳以上 の方(中学生 を除く)	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。	110	399
	秋	9月2日～9月30日	木 (水)	5 20:30						111	347
合計										221	746

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者(人)	延べ参加者(人)
はじめよう！太極拳(水)	前	4月14日～10月6日	水	10:30～12:00	20回	15歳以上 (中学生除く)	各120名	参加料 3,000円 入場料(1回)250円	太極拳の基本技術の習得を目指します。	138	1,890
	後	10月20日～3月16日			20回			123		1,728	
はじめよう！太極拳(金)	前	4月16日～10月1日	金	10:30～12:00	20回	15歳以上 (中学生除く)	各120名	参加料 3,000円 入場料(1回)250円	太極拳の基本技術の習得を目指します。	95	1,304
	後	10月22日～3月25日			18回			96		1,158	
二十四式太極拳 (復習編)	秋	11月4日～3月3日	木	10:30～12:00	12回	15歳以上の経験者 (中学生除く)	120名	参加料 1,800円 入場料(1回)250円	基本技術の復習を行いさらなる習熟を目指します。	33	301
ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4月19日～6月28日	月	13:30～14:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	50名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術習得します。	57	377
	秋	11月1日～12月20日			8回			39		223	
	冬	1月17日～3月14日			9回			51		296	
木曜ピラティス(昼)	春	4月15日～7月15日	木	13:30～14:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	12名	参加料 5,500円 入場料込み	身体の内にある、姿勢を保ち内臓を支えるインナーマッスルを鍛えるピラティスの基本技術を習得します。	11	78
	秋	9月9日～12月16日			10回			9		65	
	冬	1月20日～3月17日			7回			6		29	
ピラティス(夜)	春	4月19日～7月12日	月	19:30～20:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	12名	参加料 5,500円 入場料込み	身体の内にある、姿勢を保ち内臓を支えるインナーマッスルを鍛えるピラティスの基本技術を習得します。	12	103
	秋	9月13日～12月13日			12回			11		111	
	冬	1月17日～3月14日			9回			13		79	
シニアのための ヒップホップ	春	4月15日～7月1日	木	10:00～11:00	7回	50歳以上	各40名	参加料 1,400円 入場料(1回)250円	ヒップホップダンスのリズムに合わせて楽しく有酸素運動をおこない、健康の維持・増進を図ります。	35	174
	秋	9月30日～12月16日			8回			27		139	
	冬	1月20日～3月17日			6回			31		116	
ZUMBA(ズンバ)	春	4月15日～7月1日	木	11:30～12:30	7回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 1,400円 入場料(1回)250円	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。タイミッドでエキサイティングなインターバルトレーニング形式で、心肺機能向上や脂肪燃焼を図ります。	35	160
	秋	9月30日～12月16日			8回			46		263	
	冬	1月20日～3月17日			6回			49		203	
エンジョイ エアロビクス	春	4月13日～7月20日	火	10:00～11:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	各150名	参加料 2,000円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	音楽に合わせた、楽しいエアロビクスダンスで、運動不足の解消とストレスを発散します。	68	508
	秋	9月7日～12月14日			12回			61		581	
	冬	1月11日～3月22日			10回			59		444	
エアロビクス	春	4月21日～7月14日	水	19:00～20:30	12回	15歳以上 (中学生除く)	各150名	参加料 2,400円 1回参加料300円 入場料(1回)250円	音楽に合わせた、楽しいエアロビクスダンスで、運動不足の解消とストレスを発散します。	54	488
	秋	9月15日～12月8日			12回			51		478	
	冬	1月12日～3月16日			10回			46		358	
とやの エクササイズ	春	4月19日～7月12日	月	13:30～14:30	8回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 400円 入場料(1回)250円	体力アップに効果のある、様々なトレーニングでしっかり身体を鍛えます。	41	216
	秋	9月6日～12月20日			12回			39		274	
	冬	1月17日～3月14日			9回			39		223	
いきいき健康	春	4月23日～7月9日	金	13:20～14:50	10回	50歳以上	各50名	参加料 500円 入場料(1回)250円	防カトレーニングやレクリエーションなどの、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみます。	76	557
	秋	9月17日～12月17日			10回			76		512	
	冬	1月14日～3月18日			8回			66		379	
やさしい健康	春	4月22日～7月1日	木	13:30～14:30	7回	65歳以上	各50名	参加料 無料 入場料(1回)250円	高齢者向けのやさしい強度で楽しく、わかりやすく健康づくりを行います。	56	248
	秋	9月30日～12月16日			8回			49		256	
	冬	1月20日～3月17日			6回			37		149	
健康倶楽部 (午前コース) (午後コース)	春	5月7日～7月23日	金	午前コース 10:30～12:30 午後コース 13:30～15:30	各3ヶ月 (12回)	40～74歳の メタボリックシンドローム及び生活習慣病 予防・改善希望者	各4名	参加料7,000円 入場料(1回)250円	医療機関のバックアップを受けた、高度な健康運動指導を提供し、3ヶ月間で生活習慣病の予防と改善を目指す。	7	55
	秋	10月8日～12月24日	金	7	79						
キッズヒップホップ	春	4月15日～7月1日	木	17:00～18:00	8回	小学 1～6年生	各30名	参加料 2,000円 入場料(1回)100円	リズムに合わせて楽しく体を動かし、運動不足の解消とダンスの面白さを体感します。	22	140
	秋	9月30日～12月16日			8回			17		118	
	冬	1月20日～3月17日			6回			14		64	
親子の遊び広場		11月～3月 (11/12, 12/10, 1/14, 2/18, 3/11)		10:30～11:30	各月1回	幼児と保護者	なし	参加料 無料 大人のみ 入場料(1回)250円	親子で楽しく元氣いっぱいに遊戯体操をしたり遊具で遊んだりします。	567	567
産後ママのための シェイプアップ教室	4月	12, 19, 26	月	10:30～11:30	各月3回	1歳未満の子を持つ 産後ママ	50名	参加料 1,200円 (入場料込み)	産後の体を引き締めるエクササイズを行います。	37	94
	5月	17, 24, 31								56	141
	6月	14, 21, 28								55	136
	7月	5, 12, 26								57	136
	11月	15, 22, 29								58	134
12月	6, 13, 20	53	121								
あなたのための トレーニングメニュー をつくります！		通年 (月か土のどちらか週1回)		13:00～17:00		15歳以上 (中学生除く)	マンツーマン指導	参加料 無料 入場料(1回)250円	体カテストを実施し、それに基づいた初心者向けのメニュー提供を行います。	83	83
火曜ピラティス(昼)	春	4月20日～7月13日	火	13:30～14:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	12名	参加料 5,500円 入場料込み	身体の内にある、姿勢を保ち内臓を支えるインナーマッスルを鍛えるピラティスの基本技術を習得します。	10	70
	秋	9月14日～12月14日			13回			12		123	
	冬	1月11日～3月15日			10回			10		80	
【復活】 仕事帰りの エクササイズ	秋	9月30日～12月16日	木	19:30～20:30	8回	15歳以上 (中学生除く)	50名	参加料 400円 入場料(1回)250円	ウォーキング・筋力トレーニング・リズムなどで楽しくしっかりと身体を動かし、体力アップと日頃のストレス解消を図ります。	25	88
ボディコンパットテック&ショート	1月20日		木	19:10～20:00	各1回	15歳以上 (中学生除く)	50名	参加料 250円 入場料(1回)250円	産後の体を引き締めるエクササイズを行います。	48	48
	1月27日									55	55
	2月3日									44	44
	2月24日									34	34
	3月3日									24	24
3月17日		15	15								

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者(人)	延べ参加者(人)
アクアエクササイズ(月)	春	4月19日～7月12日	月	10:00～10:50	12回	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	参加料 2,400円 入場料(1回)450円	水の特性を生かした、水中のエアロビクスダンスで運動不足を解消し、健康の維持・増進を図ります。	63	581
	秋	9月13日～12月13日			12回					65	542
	冬	1月17日～3月14日			9回					50	319
アクアエクササイズ(土)	春	5月15日～7月10日	土	10:00～10:50	7回	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	参加料 1,800円 入場料(1回)450円	水の特性を生かした、水中のエアロビクスダンスで運動不足を解消し、健康の維持・増進を図ります。	64	318
	秋	9月18日～12月11日			11回					64	468
	冬	1月15日～3月19日			7回					49	246
やさしい水中健康	春	4月20日～7月13日	火	14:00～14:50	12回	65歳以上	各40名	参加料 600円 入場料(1回)450円	高齢者向けのやさしい強度で、水中トレーニングやリラクゼーションを行い、健康の維持・増進を図ります。	42	364
	秋	9月14日～12月14日			13回					38	349
	冬	1月11日～3月15日			10回					34	262
いきいき水泳	春	4月21日～7月14日	水	14:00～15:00	12回	泳げない60歳以上	各20名	参加料 600円 入場料(1回)450円	生涯スポーツに水泳を取り入れたい方に水泳の基本を紹介し、クロールで25m完泳を目指す。	30	304
	秋	9月15日～12月8日			12回					27	226
	冬	1月12日～3月16日			10回					17	113
プールで健康	春	4月21日～7月14日	水	10:00～11:00	12回	15歳以上 (中学生除く)	各80名	参加料 600円 入場料(1回)450円	水中トレーニングやリラクゼーションを行い、健康の維持・増進を図ります。	46	375
	秋	9月15日～12月8日			12回					43	362
	冬	1月12日～3月16日			10回					40	296
合計										5,229	29,141

平成22年度 中央区体育施設 スポーツ教室実施報告

西海岸公園市営プール

教室名	期	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者(人)	延べ参加者(人)	
女性のための水泳	はじめてコース	春	4月13日～7月2日	火・金	10:15	15歳以上の泳げない女性(中学生を除く)	各40名		クロールと背泳ぎで25m完泳を目指す。	15	228	
		秋	9月14日～12月3日	火・金						15	203	
		冬	1月7日～3月25日	火・金						11	129	
	まだまだコース	春	4月13日～7月2日	火・金	11:15	15歳以上のクロールと背泳ぎが泳げる女性(中学生を除く)	各60名	参加料 3,000円 入場料(1回)500円	クロールと背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎの完成を目指す。	56	806	
		秋	9月14日～12月3日	火・金						36	543	
		冬	1月7日～3月25日	火・金						37	507	
	がんばるコース	春	4月13日～7月2日	火・金	11:20	15歳以上のクロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる女性(中学生を除く)	各60名		バタフライの完成を目指す。	28	444	
		秋	9月14日～12月3日	火・金						19	316	
		冬	1月7日～3月25日	火・金						19	240	
	たくさん泳ぎたいコース	春	4月13日～7月2日	火・金	12:20	15歳以上の4泳法が泳げる女性(中学生を除く)	各40名		100m個人メドレーの完成を目指す。	38	647	
		秋	9月14日～12月3日	火・金						40	611	
		冬	1月7日～3月25日	火・金						42	582	
みんなで泳ごう1,000M	春	4月14日～7月14日	水	10:15	10回	15歳以上の4泳法が泳げる方(中学生を除く)	各20名	参加料 1,500円 入場料(1回)500円	4泳法が泳げる方のレベルアッププログラムです。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1,000M泳ぎます。	12	97	
	秋	9月15日～12月8日	水	11:15	各12回					12	92	
	冬	1月5日～3月23日	水	11:15	各12回					9	80	
女性のためのなごやか水泳	春	4月14日～7月14日	水	10:15	10回	15歳以上のクロール、背泳ぎが泳げる女性(中学生を除く)	各20名	参加料 1,500円 入場料(1回)500円	健康の維持増進やゆった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	22	168	
	秋	9月15日～12月8日	水	11:15	各12回					20	179	
	冬	1月5日～3月23日	水	11:15	各12回					16	112	
幼児体操水曜日コース	春	4月14日～7月14日	水	9:45	10回	1歳以上の幼児	各6名	参加料 5,000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。	3	27	
	秋	9月15日～12月8日	水	11:30	各12回					6	32	
	冬	1月5日～3月23日	水	11:30	各12回					2	16	
ゆうゆう水泳	クロール背泳ぎコース	春	4月15日～7月1日	木	11:20	15歳以上のクロール25m以上泳げる方(中学生を除く)	各40名	参加料 1,500円 入場料(1回)500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クロールで50m完泳 ②背泳ぎで25m完泳 ③楽しくクロール、背泳ぎを泳ぐ	16	134	
		秋	9月30日～12月2日	木						17	116	
		冬	1月13日～3月17日	木						10	51	
	平泳ぎバタフライコース	春	4月14日～6月30日	水	12:20	15歳以上のクロール・背泳ぎが泳げる方(中学生を除く)	各40名		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平泳ぎで25m完泳 ②バタフライで25m完泳	45	381	
		秋	9月15日～11月24日	水						38	318	
		冬	1月12日～3月16日	水						37	283	
シニアのための水泳	春	5月13日～7月15日	木	14:00	50歳以上の泳げない方	各40名	参加料 500円 入場料(1回)500円	肩、腰、膝に不安がある方でも安心、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完泳を目指しながら運動を継続していきます。	29	185		
	秋	9月16日～11月25日	木						14	104		
	冬	1月13日～3月17日	木						12	86		
もっと泳ごうシニアのための水泳	冬	1月18日～3月29日	火	15:00	50歳以上でクロール25M泳げる方	20名	参加料 500円 入場料(1回)500円	シニアのための水泳で物足りない方、水泳を通じてさらに元気に過ごしたい方向けに少しレベルアップしたプログラムです。ターンを習得してクロール50mを目指します。	11	67		
	春	4月9日～6月11日	金	18:30	15歳以上の泳げない方(中学生を除く)	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	クロールで25m完泳を目指す	11	80		
	秋	9月17日～11月26日	金	19:30					0	0		
冬	1月7日～3月18日	金	19:30	0					0			
ナイトスイミング平泳ぎコース	春	4月9日～6月11日	金	19:35	15歳以上のクロール・背泳ぎが泳げる方(中学生は除く)	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	平泳ぎで25m完泳を目指す	21	159		
	秋	9月17日～11月26日	金	20:35					18	149		
	冬	1月7日～3月18日	金	20:35					17	102		
ナイトスイミングクロール背泳ぎコース	春	4月10日～6月12日	土	18:30	15歳以上のクロールが泳げる方(中学生は除く)	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	クロールで50m完泳と背泳ぎで25m完泳を目指す	20	142		
	秋	9月18日～11月20日	土	19:30					20	136		
	冬	1月8日～3月19日	土	19:30					19	102		
ナイトスイミングバタフライコース	春	4月10日～6月12日	土	19:35	15歳以上のクロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる方(中学生は除く)	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	バタフライで25m完泳を目指す。	19	147		
	秋	9月18日～11月20日	土	20:35					21	147		
	冬	1月8日～3月19日	土	20:35					20	112		
目指せ指導者コース	通年	4月6日～11月30日	火	14:00 15:00	20回	15歳以上の100m個人メドレーが泳げる方(中学生を除く)	20名	参加料1,000円 入場料(1回)500円	指導者の資格をとるための知識と泳力を身につける。	20	237	
	わいわいちびっこ水泳	春	4月14日～6月30日	水	16:45	10回	泳げない小学校1・2年生	各40名	参加料 無料 入場料(1回)200円	プールで楽しく遊び、水なれを重点にバタ足でがんばる。	39	341
		秋	9月15日～11月24日	水	17:30						37	298
夏休みちびっこ水泳	夏休み	7月26日～8月7日	月 土	8:30 9:30	10回	泳げない小学生(1年～6年)	200名	参加料500円 入場料(1回)200円	クロール25m完泳を目指す。	231	1,994	
	おはようアーク	春	4月15日～7月15日	木	10:15	15歳以上の方(中学生を除く)	各80名	参加料 2,000円 入場料(1回)500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。	59	373	
		秋	9月30日～12月2日	木	11:00					44	311	
幼児体操木曜日コース	春	4月15日～7月15日	木	9:45	10回	1歳以上の幼児	各12名	参加料 5,000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。	6	46	
	秋	9月30日～12月2日	木	11:30						7	54	
	冬	1月13日～3月17日	木	11:30						5	30	
アークエクササイズ	春	4月8日～7月15日	木	19:45	13回	15歳以上の方(中学生を除く)	各80名	参加料 2,500円 入場料(1回)500円	水中でリズムに合わせて身体を動かすプログラムです。学校帰りや仕事帰りに参加できます。1日の疲れはこのプログラムですっきり解消しちゃいましょう。	32	272	
	秋	10月7日～12月9日	木	20:30	40					246		
	冬	1月13日～3月17日	木	20:30	37					226		

平成22年度 中央区体育施設 スポーツ教室実施報告

西海岸公園市営プール

教室名	期	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者 (人)	延べ参加者 (人)			
水中健康	春	4月7日～6月23日	水	14:00	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各50名	参加料 500円 入場料(1回)500円	膝や腰、肩に不安がある方でも参加できるプログラムです。水の持つ4大特性「浮力・抵抗・水温・水圧」を活かした安全で効果的なウォーキングを行います。また、ヒート板・スヌードル・ダンベルなどを使って楽しくトレーニングを行い、生活習慣病などの疾病予防や改善、体力と健康の維持増進を目指します。	51	366			
		4月9日～6月11日	金							40	278			
	秋	9月15日～11月24日	水							55	376			
		9月17日～11月26日	金							37	252			
	冬	1月12日～3月16日	水							38	256			
		1月7日～3月18日	金	15:00					29	173				
親子でちゃぶ ²	5月～10月	5月～10月(8月は除く) 月2回(第1水曜日・第3木曜日)	月2回	10:00	5	月2回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料1回500円	アームパ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。	394	394		
			5	11:00							159	159		
メタボリックシンドローム予防講座		6月23日		10:00	5	1回	成人の方	先着20名	無料	メタボリックシンドローム予防の知識と運動の実践を促す講義を行う。	5	5		
体験!スクーバダイビング	年4回	4月、5月、9月、10月				月1回	中学生以上の25m泳げる方 ※中学生は保護者と一緒の受講が条件	各20名	参加料 2,500円 入場料(1回)500円	浅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。	40	40		
											38	38		
体験!アクアエクササイズ	春	4月6日～4月9日	火	10:15	4回	15歳以上の方(中学生を除く)	各80名	参加料 無料 入場料(1回)500円	水中でのエアロビクスで運動不足を解消。水泳だけではないプールの楽しみ方を皆様味わってもらおう。	102	102			
			金	11:00										
	秋	9月30日	木	19:45	各1回								39	39
		12月16日												
冬	3月24日		20:30						0	0				
合計										2,503	16,251			