

平成24年度 中央区体育施設 スポーツ教室実施報告 鳥屋野総合体育館

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延べ参加者数
バドミントン (初級・中級)	春	4月16日～7月9日	月	9:45-11:15	10	15歳以上の初級・中級者	各20名 (初級10名、中級10名)	参加料 4,500円 入場料 (1回) 250円	-初級⇒シャットのリ振り方から基本のストローク、シャットを学び、空振りせずにラリーでできることを目標とします。 -中級⇒各ストローク、シャットの精度を上げ、ゲームを楽しめることを目標とします。	22	174
	秋	9月10日～11月26日	月	9:45-11:15	10	15歳以上の初級・中級者	各20名 (初級10名、中級10名)	参加料 4,500円 入場料 (1回) 250円		29	211
	冬	1月21日～3月18日	月	9:45-11:15	8	15歳以上の初級・中級者	各20名 (初級10名、中級10名)	参加料 4,000円 入場料 (1回) 250円		23	141
とやのエクササイズ	春	4月16日～7月2日	月	13:30-14:30	9	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 450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行います。毎回内容が変化しますので、飽きることなく楽しくトレーニングしていただけます。	46	245
	秋	9月10日～11月26日	月	13:30-14:30	10	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 500円 入場料 (1回) 250円		34	210
	冬	1月21日～3月18日	月	13:30-14:30	8	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 400円 入場料 (1回) 250円		45	259
シェイプアップエアロビクス	春	4月17日～7月3日	火	9:45-10:35	10	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 1,800円 1回参加料 300円 入場料 (1回) 250円	楽しみながらもしっかりと汗をかき、シェイプアップを目的にしたクラスです。	19	144
	秋	9月25日～11月27日	火	9:45-10:35	10	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 1,800円 1回参加料 300円 入場料 (1回) 250円		73	69
	冬	1月15日～3月5日	火	9:45-10:35	8	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 1,500円 1回参加料 300円 入場料 (1回) 250円		32	247
ボディコンパットテック ボディコンパット30 (午前)	春	4月17日～7月3日	火	7:10-5:11:10 BC30	10	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 2,000円 1回参加料 300円 入場料 (1回) 250円	-バランシング・キック・ステップなどのフォームややり方を説明します。 -BC30あらゆる格闘技の動きをエネルギーッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップから全4曲行います。	12	59
	秋	9月25日～11月27日	火	7:10-5:11:10 BC30	10	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 2,000円 1回参加料 300円 入場料 (1回) 250円		8	37
	冬	1月15日～3月5日	火	7:10-5:11:05 BC30 11:05-11:35	8	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 1,600円 1回参加料 300円 入場料 (1回) 250円		7	37
「シェイプアップエアロビクス」 「ボディコンパットテック、30(午前)」セット	春	4月17日～7月3日	火	上記参照	10	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料 (1回) 250円	2教室とも同時に申し込みと参加料がおおくなります。もちろん入場料(250円)は1回分です。※申込の際には「セット申込」と明記してください。	58	952
	秋	9月25日～11月27日	火	上記参照	10	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料 (1回) 250円		55	908
	冬	1月15日～3月5日	火	上記参照	8	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 2,500円 入場料 (1回) 250円		39	273
ストレッチヨガ	春	4月17日～7月3日	火	11:45-12:45	10	15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 5,000円 入場料込み	ストレッチングの要素を取り入れ、様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて流れるように入ります。やさしく取り組むずいクラスです。	11	90
	秋	9月25日～12月11日	火	11:45-12:45	12	15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 6,000円 入場料込み		17	183
	冬	1月15日～3月5日	火	11:45-12:45	8	15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 4,000円 入場料込み		18	120
ボディコンパットテック ボディコンパット30 (昼)	春	4月18日～7月4日	水	7:10 15:15-15:30 BC30	9	15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 3,800円 1回参加料 500円 入場料込み	-バランシング・キック・ステップなどのフォームややり方を説明します。 -BC30あらゆる格闘技の動きをエネルギーッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップから全4曲行います。	1	8
	秋	9月19日～11月28日	水	7:10 15:15-15:30 BC30	10	15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 4,200円 1回参加料 500円 入場料込み		4	4
	冬	1月16日～3月6日	水	7:10 15:15-16:00	8	15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 3,400円 1回参加料 500円 入場料込み	※1回参加の方は開催日に直接ご連絡ください。なお、開催日の申込が定員に達した場合は1回参加は販売いたしません。	11	11
ソフトエアロビクス	春	4月18日～7月4日	水	18:45-19:25	10	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 1,800円 1回参加料 300円 入場料 (1回) 250円	「歩く」動作を中心に基本ステップを覚えながら運動していきます。「歩く」動作はほとんどありませんので、膝・腰にやさしい強度です。もちろん初めての方々も歓迎です。	10	64
	秋	9月19日～11月28日	水	18:45-19:25	10	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 1,800円 1回参加料 300円 入場料 (1回) 250円		75	75
	冬	1月16日～3月6日	水	18:45-19:25	8	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 1,500円 1回参加料 300円 入場料 (1回) 250円	※1回参加の方は開催日に直接ご連絡ください。	14	98
ボディコンパットテック ボディコンパット45	春	4月18日～7月4日	水	7:10 19:45-20:00 BC45	10	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 2,000円 1回参加料 300円 入場料 (1回) 250円	-バランシング・キック・ステップなどのフォームややり方を説明します。 -BC45あらゆる格闘技の動きをエネルギーッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップから全4曲行います。	30	189
	秋	9月19日～11月28日	水	7:10 19:45-20:00 BC45	10	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 2,000円 1回参加料 300円 入場料 (1回) 250円		112	104
	冬	1月16日～3月6日	水	7:10 19:40-19:55 BC45 19:55-20:40	8	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 1,600円 1回参加料 300円 入場料 (1回) 250円	※1回参加の方は開催日に直接ご連絡ください。	27	203
「ソフトエアロビクス」 「ボディコンパットテック、45」 セット	春	4月18日～7月4日	水	上記参照	10	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料 (1回) 250円	2教室とも同時に申し込みと参加料がおおくなります。もちろん入場料(250円)は1回分です。※申込の際には「セット申込」と明記してください。	32	483
	秋	9月19日～11月28日	水	上記参照	10	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料 (1回) 250円		30	455
	冬	1月16日～3月6日	水	上記参照	8	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 2,500円 入場料 (1回) 250円		24	512
シニアのためのヒップホップ	春	4月19日～7月5日	木	10:00-11:00	8	50歳以上	各40名	参加料 1,600円 入場料 (1回) 250円	ヒップホップダンスは若い人だけのものではありません。種々なリズムにあわせてダンスは運動量抜群です。50歳以上限定ですので、安心してご参加いただけます。	29	165
	秋	9月20日～12月20日	木	10:00-11:00	8	50歳以上	各40名	参加料 1,600円 入場料 (1回) 250円		31	183
	冬	1月17日～3月21日	木	10:00-11:00	8	50歳以上	各40名	参加料 1,600円 入場料 (1回) 250円		27	180
ZUMBA (午前)	春	4月19日～7月5日	木	11:45-12:30	8	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 1,600円 入場料 (1回) 250円	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。その特徴は、ダイナミック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す。心肺機能向上と脂肪燃焼に最適なグッドエクササイズです。	62	390
	秋	9月20日～12月20日	木	11:45-12:30	8	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 1,600円 入場料 (1回) 250円		62	371
	冬	1月17日～3月21日	木	11:45-12:30	8	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 1,600円 入場料 (1回) 250円		60	371
やさしい健康65	春	4月19日～7月5日	木	13:30-14:30	8	65歳以上	各50名	参加料 400円 入場料 (1回) 250円	高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。	56	296
	秋	9月20日～12月20日	木	13:30-14:30	8	65歳以上	各50名	参加料 400円 入場料 (1回) 250円		46	261
	冬	1月17日～3月21日	木	13:30-14:30	8	65歳以上	各50名	参加料 400円 入場料 (1回) 250円		46	275
フロールーシー	春	4月19日～7月5日	木	13:30-14:30	9	15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 4,200円 入場料込み	タイに伝わるヨガエクササイズであるルーサーダットの様々なポーズを音楽に合わせて流れるように実践していただくエクササイズです。	10	67
	秋	9月20日～12月20日	木	13:30-14:30	9	15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 4,200円 入場料込み		16	63
	冬	1月17日～3月21日	木	13:30-14:30	8	15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 4,200円 入場料込み		6	26
みんなでヒップホップ	春	4月19日～7月5日	木	17:00-18:00	8	小学生以上	各30名	参加料 2,000円 入場料 (1回) 大人250円 子ども100円	ヒップホップの音楽で楽しく運動します。運動不足の解消とダンスの習得を目指しましょう。初めての方も先生は優しく、教えてくれます。ぜひお気軽にご参加ください。	28	208
	秋	9月20日～12月20日	木	17:00-18:00	8	小学生以上	各30名	参加料 2,000円 入場料 (1回) 大人250円 子ども100円		29	194
	冬	1月17日～3月21日	木	17:00-18:00	8	小学生以上	各30名	参加料 2,000円 入場料 (1回) 大人250円 子ども100円		20	142
骨盤エクササイズ	春	4月19日～7月5日	木	18:40-19:25	8	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 1,800円 入場料 (1回) 250円	骨盤のゆがみを正常な形にもどす運動をします。きれいなポリアライズを手に入れたい、ほっこりお顔を改善したい男女がおすすです。	33	195
	秋	9月20日～12月20日	木	18:40-19:25	8	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 1,800円 入場料 (1回) 250円		43	223
	冬	1月17日～3月21日	木	18:40-19:25	8	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 1,800円 入場料 (1回) 250円		34	224
ZUMBA (夜)	春	4月19日～7月5日	木	19:45-20:30	8	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 1,600円 入場料 (1回) 250円	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。その特徴は、ダイナミック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す。心肺機能向上と脂肪燃焼に最適なグッドエクササイズです。	50	257
	秋	9月20日～12月20日	木	19:45-20:30	8	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 1,600円 入場料 (1回) 250円		66	350
	冬	1月17日～3月21日	木	19:45-20:30	8	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 1,600円 入場料 (1回) 250円		56	293
サマーいきいき健康50	夏	7月20日～8月31日	金	7:00-8:00	4	50歳以上	50名	参加料 200円 入場料 (1回) 250円	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康増進を目的とした運動を楽しみながらも暑さ対策を行います。	10	33
	秋	9月14日～12月19日	金	13:20-14:50	10	50歳以上	各50名	参加料 500円 入場料 (1回) 250円	また同世代がたくさん集まりますので、仲間もできて継続しやすい教室です。	81	564
	冬	1月11日～3月8日	金	13:20-14:50	8	50歳以上	各50名	参加料 400円 入場料 (1回) 250円		71	484
健康倶楽部 (午前コース) (午後コース)	春	5月11日～9月7日	金	午前10:30-12:30 午後13:30-15:30	16	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 10,000円 入場料 (1回) 250円	筋力とトレーニングと有酸素運動の内容です。個人に合わせたメニューおよび健康運動指導を提供し、約4か月間で生活習慣病の予防と改善を目標とします。	10	136
	秋	10月12日～2月15日	金	午前10:30-12:30 午後13:30-15:30	16	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 10,000円 入場料 (1回) 250円		8	89
	冬	1月11日～3月8日	金	12:30-13:30	10	15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 5,000円 入場料込み	フラの入門クラスです。年齢や体型に関係なく気軽に楽しむことができます。激しい動きはありませんが、全身の筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。	20	177
フラダンス	春	4月20日～6月29日	金	12:30-13:30	10	15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 4,000円 入場料込み		25	186
	秋	9月14日～12月14日	金	12:30-13:30	10	15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 4,000円 入場料込み		13	77
	冬	1月11日～3月8日	金	12:30-13:30	8	15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 4,000円 入場料込み		13	77
親子の遊び広場	秋	11月11日～2月10日	金	10:00-11:30	5	幼児と保護者	なし	参加料 無料 大人のみ 入場料 (1回) 250円	親子で楽しく元気に遊べる遊具を揃えたり遊具で遊んだります。	706	706
	冬	12月9日～3月9日	金	10:00-11:30	5	幼児と保護者	なし	参加料 無料 大人のみ 入場料 (1回) 250円			
	春	1月13日	金	10:00-11:30	1	幼児と保護者	なし	参加料 無料 大人のみ 入場料 (1回) 250円			
あなたのための トレーニングメニュー づくります!	通年 (月もしくは土)	月 か 土	13:30-16:30	-	15歳以上 (中学生除く)	マンツーマン指導 ※1予約のみ	参加料 無料 入場料 (1回) 250円	トレーニング初心者対象プログラムです。体力測定の結果をもとに、個人の体力や目的に合わせたトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンで指導いたします。	77	77	
追加コース 健康倶楽部 (施設コース)	秋	10月12日～2月15日	金	11:30-13:00	1	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 7,500円 入場料 (1回) 250円	秋期申込者多数のため、コースを複数 ※秋期内のコース増加のため、教室数としてカウントしない。コマ数はカウントする。	5	73
12月追加開催 ボディコンパットテック ボディコンパット45	秋	12月4日～12月25日	火	10:15-11:30	4	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 1回500円 入場料 250円	秋期レギュラーコース終了後の追加開催。事前申込不要の開催です。レギュラーコースよりも曲数が増え運動量アップです。	104	104
12月追加開催 ボディコンパットテック ボディコンパット60	秋	12月5日～12月26日	水	19:20-20:45	4	15歳以上 (中学生除く)	各100名	参加料 1回500円 入場料 250円	秋期レギュラーコース終了後の追加開催。事前申込不要の開催です。レギュラーコースよりも曲数が増え運動量アップです。	142	142

平成24年度 中央区体育施設 スポーツ教室実施報告 鳥屋野総合体育館

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延べ参加者数			
産後ママヨガA	4.5月	4月16日～5月28日	月	10:15-11:00	6	1歳未満の子を持つ産後ママ	各50名	参加料 2,400円 入場料込	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。産後の運動始め、気分転換、友達づくりに最適です。	59	272			
	6.7月	6月4日～7月9日			6					57	278			
	9.10.11月	9月3日～11月5日			6					61	278			
	11.12月	11月12日～12月17日			6					55	259			
産後ママヨガB	4.5月	4月16日～5月28日	月	11:30-12:15	6	1歳未満の子を持つ産後ママ	各50名	参加料 2,400円 入場料込	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。産後の運動始め、気分転換、友達づくりに最適です。	60	268			
	6.7月	6月4日～7月9日			6					60	282			
	9.10.11月	9月3日～11月5日			6					60	241			
	11.12月	11月12日～12月17日			6					53	231			
ルーシーダットン	春	4月16日～7月9日	月	13:00-14:00	12	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,400円 入場料 (1回) 250円 参加料 2,000円 入場料 (1回) 250円 参加料 1,600円 入場料 (1回) 250円	ツイに広がるヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血流促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。	56	458			
	秋	9月24日～12月10日			8					57	382			
	冬	1月21日～3月18日			8					52	315			
ジャイロキネシス	秋	9月24日～12月10日	月	14:20-15:20	10	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 入場料 (1回) 250円 参加料 1,600円 入場料 (1回) 250円	身体の中心・軸となっている骨盤、背骨を様々な方向に動かしながら調整し、ストレッチしながらトレーニングしていくエクササイズです。若者男女問わずご参加いただけます。	27	169			
	冬	1月21日～3月18日			8					23	151			
ピラティス(夜)	春	4月16日～7月9日	月	19:30-20:30	11	15歳以上 (中学生除く)	各12名	参加料 6,000円 入場料込 参加料 4,400円 入場料込	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	13	107			
	秋	9月10日～12月10日			8					14	117			
	冬	1月21日～3月18日			8					15	89			
ピラティス(昼)	春	4月17日～7月10日	火	13:30-14:30	10	15歳以上 (中学生除く)	各12名	参加料 5,500円 入場料込 参加料 6,600円 入場料込 参加料 5,000円 入場料込	身体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	13	94			
	秋	9月11日～12月4日			12					13	130			
	冬	1月15日～3月12日			9					12	93			
はじめよう！太極拳(水)	春	4月11日～10月3日	水	10:30-12:00	20	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	基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果は絶大です。若者男女問わずご参加いただけます。	129	1912			
	秋	10月17日～3月13日			20					119	1661			
二十四式太極拳(復習編)	秋	9月27日～3月7日	木	10:30-12:00	15	15歳以上の経験者 (中学生除く)	各120名	参加料 2,300円 入場料 (1回) 250円	基本技術の復習を行いさらなる熟練を目指します。	39	396			
はじめよう！太極拳(金)	春	4月20日～9月28日	金	10:30-12:00	20	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 参加料 2,700円 入場料 (1回) 250円	基本技術の習得を目指します。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、運動効果は絶大です。若者男女問わずご参加いただけます。	114	1532			
	秋	10月12日～3月15日			18					101	1260			
サマーアクアエクササイズ(月)	夏	7月23日～8月27日	月	9:10-9:50	4	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	参加料 800円 入場料 (1回) 450円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。	54	177			
アクアエクササイズ(月)	春	4月23日～7月9日	月	10:00-10:50	10	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	参加料 2,000円 入場料 (1回) 450円 参加料 1,800円 入場料 (1回) 450円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。さらには女性専用の「アigua」ですので、安心して参加できます。	72	521			
	秋	9月24日～12月3日			9					77	537			
	冬	1月7日～3月18日			9					61	413			
女性のための水泳(火)	はじめて知-初級	春	4月10日～7月3日	火	10:00-11:00	泳げない15歳以上の女性(中学生除く)	10名	参加料 2,400円 入場料 (1回) 450円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。	92	923			
	知-中・青泳ぎコース	秋	9月18日～12月4日			クロールで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	30名	参加料 2,400円 入場料 (1回) 450円	クロール・青泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)			30名	参加料 2,400円 入場料 (1回) 450円	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。
	平泳ぎコース	秋	9月18日～12月4日			クロール・青泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	30名	参加料 2,400円 入場料 (1回) 450円	4泳法が泳げる15歳以上の女性(中学生除く)			15名	参加料 2,000円 入場料 (1回) 450円	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの泳泳を目指します。
	ハタフライコース	冬	1月8日～3月12日			10	88	737						
サマーブルード健康65	夏	7月24日～8月28日	火	9:10-9:50	4	65歳以上	各60名	参加料 200円 入場料 (1回) 450円	水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングやストレッチなど新たな内容となっています。楽しく健康的に効果のある運動を生活に取り入れましょう。	22	73			
ブルード健康65	春	4月24日～7月3日	火	14:00-14:50	10	65歳以上	各40名	参加料 500円 入場料 (1回) 450円 参加料 400円 入場料 (1回) 450円	水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中ダンベルを使用した筋力トレーニングやストレッチなど新たな内容となっています。楽しく健康的に効果のある運動を生活に取り入れましょう。	39	271			
	秋	9月25日～11月27日			10					46	285			
	冬	1月22日～3月12日			8					34	193			
ナイト水泳(火)	しっかり知-初級	春	4月10日～7月3日	火	19:00-20:00	クロールで25m泳げる15歳以上(中学生除く)	15名	参加料 3,000円 入場料 (1回) 450円	さらにきれいなフォームでクロール100m泳泳を目指します。 ※春期は申込人数が少なかったため開催中止	26	218			
	平泳ぎコース	秋	9月18日～12月4日			クロール・青泳ぎで25m泳げる15歳以上(中学生除く)	15名	参加料 3,000円 入場料 (1回) 450円	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。 ※秋・冬期は申込人数が少なかったため開催中止			20	171	
	バタフライコース	冬	1月8日～3月12日			10	26	166						
サマーブルード健康	夏	7月25日～8月29日	水	9:10-9:50	4	15歳以上 (中学生除く)	各80名	参加料 200円 入場料 (1回) 450円	水の特性を生かし、広いスペースで水中トレーニングを行います。水中ならではの特性である、浮力・水圧・抵抗を生かした運動で、健康維持・増進を図ります。	25	90			
ブルード健康	春	4月18日～6月27日	水	10:00-11:00	10	15歳以上 (中学生除く)	各80名	参加料 500円 入場料 (1回) 450円 参加料 600円 入場料 (1回) 450円 参加料 400円 入場料 (1回) 450円	水の特性を生かし、広いスペースで水中トレーニングを行います。水中ならではの特性である、浮力・水圧・抵抗を生かした運動で、健康維持・増進を図ります。	40	284			
	秋	9月12日～11月28日			12					40	314			
	冬	1月16日～3月6日			8					28	183			
いきいき水泳	春	4月18日～6月27日	水	14:00-15:00	10	泳げない60歳以上	各20名	参加料 500円 入場料 (1回) 450円 参加料 600円 入場料 (1回) 450円 参加料 400円 入場料 (1回) 450円	水泳を生徒スポーツに取り入れたい方へ、水泳の基本をご指導いたします。まずは水の特性を知り、水に慣れることから始めましょう。 ※自己目標(クロールで25m泳泳)を目指し、参加者同士で刺激し合える教室です。	31	254			
	秋	9月12日～11月28日			12					31	303			
	冬	1月16日～3月6日			8					28	182			
ナイト水泳(水)	はじめて知-初級	春	4月11日～7月4日	水	19:00-20:00	泳げない15歳以上(中学生除く)	10名	参加料 3,000円 入場料 (1回) 450円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。 ※春・秋期は申込人数が少なかったため開催中止	23	221			
	しっかり知-初級	秋	9月12日～11月28日			クロールで25m泳げる15歳以上(中学生除く)	15名	参加料 3,000円 入場料 (1回) 450円	さらにきれいなフォームでクロール100m泳泳を目指します。			25	198	
	平泳ぎコース	冬	1月9日～3月13日			10	26	181						
女性のための水泳(金)	はじめて知-初級	春	4月13日～7月6日	金	10:00-11:00	泳げない15歳以上の女性(中学生除く)	10名	参加料 2,400円 入場料 (1回) 450円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。	70	690			
	知-中・青泳ぎコース	秋	9月14日～12月14日			クロールで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	30名	参加料 2,400円 入場料 (1回) 450円	クロール・青泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)			30名	参加料 2,400円 入場料 (1回) 450円	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。
	平泳ぎコース	秋	9月14日～12月14日			クロール・青泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	30名	参加料 2,400円 入場料 (1回) 450円	4泳法が泳げる15歳以上の女性(中学生除く)			15名	参加料 2,000円 入場料 (1回) 450円	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの泳泳を目指します。
	4泳法コース	冬	1月11日～3月15日			10	56	448						
ナイト水泳(金)	しっかり知-初級	春	4月13日～7月6日	金	19:00-20:00	クロールで25m泳げる15歳以上(中学生除く)	15名	参加料 3,000円 入場料 (1回) 450円	さらにきれいなフォームでクロール100m泳泳を目指します。	9	74			
	秋	9月14日～12月7日	15名			25	198							
	冬	1月11日～3月15日	10			26	181							
わいわいクロール(3・4年生)	春	5月11日～6月29日	火・金	17:00-18:00	15	小学3～4年生	15名	参加料 3,000円 入場料 (1回) 170円	水慣れからクロールで25m泳泳を目指します。	15	208			
7~短期ナイト水泳	はじめて知-初級	夏	7月24日～8月28日	火・金	19:00-20:00	泳げない15歳以上(中学生除く)	10名	参加料 2,000円 入場料 (1回) 450円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。	24	160			
	しっかり知-初級	夏	7月24日～8月28日			15名	24	160						
サマーアクアエクササイズ(土)	夏	7月21日～8月25日	土	9:10-9:50	4	15歳以上の女性 (中学生除く)	各100名	参加料 800円 入場料 (1回) 450円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。さらには女性専用の「アigua」ですので、安心して参加できます。	46	153			
	春	4月14日～7月7日			9					55	350			
	秋	9月8日～12月15日			9					62	348			
アクアエクササイズ(土)	秋	9月8日～12月15日	土	10:00-10:50	9	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 参加料 1,600円 入場料 (1回) 450円	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。さらには女性専用の「アigua」ですので、安心して参加できます。	50	273			
	冬	1月26日～3月23日			8					50	348			
合計										6,480	37,604			

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6日～7月10日	火・金	11:20	22回	15歳以上の女性(中学生を除く)	各10名	参加料 4,400円 入場料(1回)500円	クロールと背泳ぎで25m完泳を目指す。	9	120
		秋 9月21日～12月14日		5				参加料 4,400円 入場料(1回)500円		10	162
		冬 1月8日～3月22日		12:20				20回		参加料 4,000円 入場料(1回)500円	8
	平泳ぎコース	春 4月6日～7月10日		10:15	22回	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30名	参加料 4,400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。	22	376
		秋 9月21日～12月14日		5				参加料 4,000円 入場料(1回)500円		20	340
		冬 1月8日～3月22日		11:15				20回		参加料 4,000円 入場料(1回)500円	23
	バタフライコース	春 4月6日～7月10日		10:15	22回	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30名	参加料 4,400円 入場料(1回)500円	バタフライの完成を目指す。	29	529
		秋 9月21日～12月14日		5				参加料 4,000円 入場料(1回)500円		31	474
		冬 1月8日～3月22日		11:15				20回		参加料 4,000円 入場料(1回)500円	28
	たくさん泳ぎたいコース	春 4月6日～7月10日		11:20	22回	4泳法が泳げる15歳以上の女性(中学生を除く)	各45名	参加料 4,400円 入場料(1回)500円	100m個人メドレーの完成を目指す。	38	654
		秋 9月21日～12月14日		5				参加料 4,000円 入場料(1回)500円		35	575
		冬 1月8日～3月22日		12:20				20回		参加料 4,000円 入場料(1回)500円	28
ショートアクア	春 4月5日～7月19日	木	10:10	12回	15歳以上の方(中学生を除く)	各80名	参加料 1,800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。	9	71	
	秋 9月27日～12月13日		?				参加料 1,500円 入場料(1回)500円		12	92	
	冬 1月10日～3月14日		10:40				10回		参加料 1,500円 入場料(1回)500円	9	58
女性のためのなごやか水泳	春 4月5日～7月19日	木	10:45	12回	クロール、背泳ぎが泳げる15歳以上の女性(中学生を除く)	各15名	参加料 2,400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	14	132	
	秋 9月27日～12月13日		?				参加料 2,000円 入場料(1回)500円		15	129	
	冬 1月10日～3月14日		11:45				10回		参加料 2,000円 入場料(1回)500円	16	121
みんなで泳ごう1,000m	春 4月5日～7月19日	木	10:45	12回	4泳法が泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	各15名	参加料 2,400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。	8	77	
	秋 9月27日～12月13日		?				参加料 2,000円 入場料(1回)500円		8	62	
	冬 1月10日～3月14日		11:45				10回		参加料 2,000円 入場料(1回)500円	12	99
保育サービス木曜日コース	春 4月5日～7月19日	木	9:45	12回	1歳以上～未就学児	各12名	参加料 6,000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。	4	32	
	秋 9月27日～12月13日		5				参加料 5,000円		6	47	
	冬 1月10日～3月14日		12:15				10回		参加料 5,000円	3	16
みんなの水泳	クロール背泳ぎコース	春 4月5日～7月19日	木	10:45	12回	クロール25m以上泳げる方(中学生を除く)	各15名	参加料 2,400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	4	22
		秋 9月27日～12月13日		?				参加料 2,000円 入場料(1回)500円		7	57
		冬 1月10日～3月14日		11:45				10回		参加料 2,000円 入場料(1回)500円	9
	平泳ぎバタフライコース	春 4月4日～6月27日		11:20	12回	クロール・背泳ぎが泳げる方(中学生を除く)	各30名	参加料 2,400円 入場料(1回)500円	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平泳ぎの導入 ②バタフライの導入	29	287
		秋 9月19日～12月12日		?				参加料 2,000円 入場料(1回)500円		29	261
		冬 1月9日～3月13日		12:20				10回		参加料 2,000円 入場料(1回)500円	31
シニアのための水泳(はじめてコース)	春 4月12日～6月28日	木	14:00	各10回	50歳以上の泳げない方	各15名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	肩、腰、膝に不安がある方も安心。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。	17	134	
	秋 9月27日～11月29日		?				参加料 2,000円 入場料(1回)500円		15	113	
	冬 1月10日～3月14日		15:00				10回		参加料 2,000円 入場料(1回)500円	10	63
シニアのための水泳(50mコース)	冬 1月8日～3月26日	火	14:00	10回	50歳以上でクロール25m泳げる方	15名	参加料 2,000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。	6	40	
ナイト水泳(金)	クロール背泳ぎコース	春 4月6日～6月29日	金	18:30	12回	15歳以上のクロールが泳げる方(中学生を除く)	各15名	参加料 3,000円 入場料(1回)500円	クロールで50m完泳と背泳ぎ25m完泳を目指す。	12	86
		秋 9月21日～12月14日		?				参加料 2,500円 入場料(1回)500円		10	81
		冬 1月11日～3月15日		19:30				10回		参加料 2,500円 入場料(1回)500円	5
	平泳ぎコース	春 4月6日～6月29日		19:35	12回	15歳以上のクロール・背泳ぎが泳げる方(中学生を除く)	各15名	参加料 3,000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。	12	93
		秋 9月21日～12月14日		?				参加料 2,500円 入場料(1回)500円		15	125
		冬 1月11日～3月15日		20:35				10回		参加料 2,500円 入場料(1回)500円	10
ナイト水泳(土)	バタフライコース	春 4月7日～6月30日	土	18:30	12回	15歳以上のクロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる方(中学生を除く)	各15名	参加料 3,000円 入場料(1回)500円	バタフライで25m完泳を目指す ・4泳法を楽しむ泳ぐ	20	163
		秋 9月15日～12月15日		?				参加料 2,500円 入場料(1回)500円		13	86
		冬 1月12日～3月23日		19:30				10回		参加料 3,000円 入場料(1回)500円	10
	はじめてコース	春 4月7日～6月30日		19:35	12回	15歳以上の泳げない方(中学生を除く)	10名	参加料 3,000円 入場料(1回)500円	クロールで25m完泳を目指す	3	32
		秋 9月15日～12月15日		?				参加料 3,000円 入場料(1回)500円		12	91
		冬 1月12日～3月23日		20:35				10回		参加料 2,500円 入場料(1回)500円	9
女性水泳指導員養成コース	通年 4月17日～11月13日	火	14:00	20回	100m個人メドレーが泳げる20歳以上の女性	5名	参加料無料 入場料無料 資格取得料補助	公社主催の水泳教室指導員となるため水泳指導員資格を取得する。資格取得後、新潟水泳協会レディーズ部に所属することが条件。	4	79	
	15:00										
マスターズコース	春 4月17日～7月3日	火	14:00	各10回	15歳以上の4泳法を泳げる方(中学生を除く)	各15名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	4泳法が泳げる方を対象に屋の泳ぎこみ教室です。泳力の向上を目指す。	14	98	
	秋 9月25日～12月4日		5						参加料 2,000円 入場料(1回)500円	11	73
	冬 1月8日～3月26日		15:00						10回	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	14
マスターズコース	春 4月12日～6月28日	木	14:00	各10回	15歳以上の4泳法を泳げる方(中学生を除く)	各15名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	4泳法が泳げる方を対象に屋の泳ぎこみ教室です。泳力の向上を目指す。	9	71	
	秋 9月27日～11月29日		5						参加料 2,000円 入場料(1回)500円	11	95
	冬 1月10日～3月14日		15:00						10回	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	9
夏休みみっこ水泳	夏休み 7月30日～8月10日	日曜を除く	8:30	10回	泳げない小学生(1年～6年)	200名	参加料2,000円 入場料(1回)200円	クロール25m完泳を目指す。	187	1,638	

アクアエクササイズ(午前)	春	4月4日～6月27日	水	10:15	12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各80名	参加料 2,400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。	29	270		
	秋	9月19日～12月12日		?				?		31	259		
	冬	1月9日～3月13日		11:00				10回		参加料 2,000円 入場料(1回)500円	30	225	
保育サービス 水曜日コース	春	4月4日～6月27日	水	9:45	12回	1歳以上～未就学児	各12名	参加料 6,000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。	5	54		
	秋	9月19日～12月12日		?				?		5	54		
	冬	1月9日～3月13日		11:30				10回		参加料 5,000円	8	66	
アクアエクササイズ(夜)	春	4月5日～6月14日	木	19:45	10回	小学校5年生以上の方 (小・中学生は保護者と一緒に の受講が必要)	各80名	参加料 2,000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ましょう。	32	235		
	夏	6月28日～8月30日		?				?		44	343		
	秋	9月27日～11月29日		?				?		46	289		
	冬	1月10日～3月14日		20:30				?		?	29	198	
ウォーキング&アクア	春	4月11日～6月20日	水	14:00	?	15歳以上の方 (中学生を除く)	各50名	参加料 1,000円 入場料(1回)500円	膝や腰、肩に不安がある方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、アクアエクササイズも取り入れ楽しく運動し、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。	34	277		
	秋	9月26日～11月28日		?				各10回		?	?	39	303
	冬	1月9日～3月13日		?				?		?	37	281	
プールde健康	春	4月13日～6月29日	金	15:00	?	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、ビート板・ヌードル・タ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。	23	162		
	秋	9月21日～12月7日		?				?		34	197		
	冬	1月11日～3月15日		?				?		27	186		
親子でちゃぶ	5月～10月	5月～10月(8月は除く) 月1回～2回		10:00 5 11:00	6回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料1回500円	アームブ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。	384	384		
体験スクーバダイビング 初心者コース	年2回	6月、9月		9:30 ? 12:30	月1回	中学生以上の25m泳げる方 ※中学生は保護者と一緒にの受講が条件	各20名	参加料 2,500円 入場料(1回) おとな500円 こども200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。	23	23		
体験スクーバダイビング 中級者コース	年1回	10月		9:30 ? 12:30	月1回	初心者コース受講経験者 ※中学生は保護者と一緒にの受講が条件	20名 ※最少催行人数10名	参加料 3,000円 入場料(1回) おとな500円 こども200円	水中遊泳をメインに、長時間のダイビングを楽しむ。	20	20		
体験スクーバダイビング 上級者コース	年2回	11月、3月		17:00 ? 19:00	月1回	ダイビングライセンス取得者 ※中学生は保護者と一緒にの受講が条件	20名 ※最少催行人数10名	参加料 3,500円 入場料(1回) おとな500円 こども200円	安全に海でダイビングを楽しむために、ダイビングシーズンオフにプールで練習する。	12	12		
わいわい ちびっこ水泳 はじめてコース	春	4月18日～6月27日	水	16:45	各10回	小学校1・2年生の泳げない方	各10名	参加料 2,000円 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までがんばる。	13	92		
	秋	9月19日～11月21日		?						?	10	79	
	冬	1月9日～3月13日		?						?	0	0	
わいわい ちびっこ水泳 クロールコース	春	4月18日～6月27日	水	17:30	各10回	小学校1・2年生のバタ足ができる方	各15名	参加料 2,000円 入場料(1回)200円	バタ足からクロールまで習得する。	13	131		
	秋	9月19日～11月21日		?						?	19	172	
	冬	1月9日～3月13日		?						?	14	114	
わいわい ちびっこ水泳 はじめてコース	春	4月12日～6月28日	木	16:45	各10回	小学校1・2年生の泳げない方	各10名	参加料 2,000円 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までがんばる。	14	115		
	秋	9月20日～11月22日		?						?	16	147	
	冬	1月10日～3月14日		?						?	6	45	
わいわい ちびっこ水泳 クロールコース	春	4月12日～6月28日	木	17:30	各10回	小学校1・2年生のバタ足ができる方	各15名	参加料 2,000円 入場料(1回)200円	バタ足からクロールまで習得する。	7	66		
	秋	9月20日～11月22日		?						?	16	138	
	冬	1月10日～3月14日		?						?	13	118	
着衣泳	年1回	7月		10:00 ? 11:00	1回	25m泳げる方(小学校4年生以下の方は保護者と一緒にの受講が必要)	40名	参加料 500円 入場料(1回) おとな500円 こども200円	水難事故時の護身術として着衣の状態に浮かぶことを学びます。	17	17		
日本泳法	春	4月8日～7月8日	日	13:30	各10回	25m泳げる方 (小学校5年生以上の方)	各20名	参加料 2,000円 入場料(1回) おとな500円 こども200円	日本独特の泳法である「日本泳法」を学び、習得する。	19	128		
	秋	10月14日～12月23日		?						?	16	95	
	冬	1月6日～3月31日		14:30						?	?	14	92
合計										2,041	15,393		

