

| 教室数: 44教室  |    |                |   | コマ数: 1235 |       |      |       |       |       |       |      |      |     |      |      |     |   |   |                 |                      |                 |                       |               |     |            |           |         |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
|------------|----|----------------|---|-----------|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|-----|------|------|-----|---|---|-----------------|----------------------|-----------------|-----------------------|---------------|-----|------------|-----------|---------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------|------------|
| イベント数: 4教室 |    |                |   | コマ数: 6    |       |      |       |       |       |       |      |      |     |      |      |     |   |   |                 |                      |                 |                       |               |     |            |           |         |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 新規         |    |                |   | 変更        |       |      |       |       |       |       |      |      |     |      |      |     |   |   |                 |                      |                 |                       |               |     |            |           |         |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 検討中        |    |                |   |           |       |      |       |       |       |       |      |      |     |      |      |     |   |   |                 |                      |                 |                       |               |     |            |           |         |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 対象         | №  | 教室名            | 期 | 期間        | 日程    |      |       |       |       |       |      |      |     |      |      |     |   |   |                 | 曜日                   | 時間              | 講師                    | 回数            | 対象  | 定員<br>R4校～ | 参加料<br>単価 | 参加料     | 参加料<br>(1回券) | 入場料<br>※毎回必要                                                                                                                                               | 内容   | 室場                                                      |            |
|            |    |                |   |           | ①     | ②    | ③     | ④     | ⑤     | ⑥     | ⑦    | ⑧    | ⑨   | ⑩    | ⑪    | ⑫   | ⑬ | ⑭ | ⑮               |                      |                 |                       |               |     |            |           |         |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         | 予備日<br>① ② |
| 3          | 1  | バドミントン<br>(初級) | 春 | 4月14日～    | 7月1日  | 4/14 | 4/21  | 4/28  | 5/12  | 5/19  | 5/26 | 6/2  | 6/9 | 6/23 | 6/30 | 7/7 |   |   | 9:45～<br>11:30  | 新潟市バドミントン協会<br>堀川 和子 | 11              | 回                     | 15歳以上の<br>初級者 | 13名 | 930        | 10,200 円  | 1,300 円 | 不要           | 【初級・ラケットの握り方から基本のストローク、ショットの握り方までを目標とします。】                                                                                                                 | 中体育室 |                                                         |            |
| 3          | 2  |                | 秋 | 10月6日～    | 12月8日 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 7               | 回                     |               | 13名 | 930        | 6,500 円   | 1,300 円 |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 3※ |                | 冬 | 1月19日～    | 3月9日  | 1/19 | 1/26  | 2/2   | 2/9   | 2/16  | 3/2  | 3/9  |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 7               | 回                     |               | 13名 | 930        | 6,500 円   | 1,300 円 |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 1          | 4  | ※              | ※ | ※         | ※     | ※    | ※     | ※     | ※     | ※     | ※    | ※    | ※   | ※    | ※    | ※   | ※ | ※ | ※               | ※                    | 7               | 回                     | 15歳以上の<br>中級者 | 13名 | 930        | 10,200 円  | 1,300 円 | 不要           | 【中級・各ストローク、ショットの精度を上げ、ゲームを楽しむところまでを目標とします。】                                                                                                                | 中体育室 |                                                         |            |
| 3          | 5  | バドミントン<br>(中級) | 春 | 4月14日～    | 7月1日  | 4/14 | 4/21  | 4/28  | 5/12  | 5/19  | 5/26 | 6/2  | 6/9 | 6/23 | 6/30 | 7/7 |   |   |                 |                      | 13:00～<br>14:00 | 新潟市バドミントン協会<br>岸戸 多美恵 | 11            | 回   |            | 13名       | 930     | 10,200 円     | 1,300 円                                                                                                                                                    | 不要   |                                                         | 中体育室       |
| 3          | 6  | ※              | 秋 | 10月6日～    | 12月8日 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 7               | 回                     |               | 13名 | 930        | 6,500 円   | 1,300 円 |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 7  |                | 冬 | 1月19日～    | 3月9日  | 1/19 | 1/26  | 2/2   | 2/9   | 2/16  | 3/2  | 3/9  |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 7               | 回                     |               | 13名 | 930        | 6,500 円   | 1,300 円 |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 8  |                | ※ | ※         | ※     | ※    | ※     | ※     | ※     | ※     | ※    | ※    | ※   | ※    | ※    | ※   | ※ | ※ | ※               | ※                    | ※               | 7                     | 回             |     | 13名        | 930       | 6,500 円 | 1,300 円      |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 9  | ほぐれるヨガ(月)      | 春 | 4月14日～    | 7月1日  | 4/14 | 4/21  | 4/28  | 5/12  | 5/19  | 5/26 | 6/2  | 6/9 | 6/23 | 6/30 | 7/7 |   |   | 13:00～<br>14:00 | 奈良美恵                 | 12              | 回                     | 15歳以上         | 60名 | 530        | 6,300 円   | 700 円   | 不要           | タイに広がるボガエクササイズです。身体<br>のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促<br>進、肩の力をほぐしたり関節の柔軟性<br>を向上します。<br>【※1回参加費をご用意しておりますので、お<br>試しでのご参加も可能です。】                                       | 柔道場  |                                                         |            |
| 3          | 10 | ほぐれるヨガ(月)      | 秋 | 10月6日～    | 12月8日 | 10/6 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1  | 12/8 |      |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 6               | 回                     | 15歳以上         | 60名 | 530        | 3,100 円   | 700 円   | 不要           |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 11 |                | 冬 | 1月19日～    | 3月9日  | 1/19 | 1/26  | 2/2   | 2/9   | 2/16  | 3/2  | 3/9  |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 6               | 回                     |               | 60名 | 530        | 3,100 円   | 700 円   |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 12 |                | ※ | ※         | ※     | ※    | ※     | ※     | ※     | ※     | ※    | ※    | ※   | ※    | ※    | ※   | ※ | ※ | ※               | ※                    | ※               | 6                     | 回             |     | 60名        | 530       | 3,100 円 | 700 円        |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 13 | やさしいピラティス      | 夏 | 8月1日～     | 9月8日  | 8/1  | 8/18  | 8/25  | 9/1   | 9/8   |      |      |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 14:10～<br>15:00 | 奈良美恵                  | 12            | 回   | 15歳以上      | 18名       | 660     | 3,300 円      | 900 円                                                                                                                                                      | 不要   | 身体の高さ(にある筋肉(コア)を意識し<br>ながら体を動かす。健康的でいながらな<br>身体を手に入れます。 | 武道館会議室     |
| 3          | 14 | やさしいピラティス      | 秋 | 10月6日～    | 12月8日 | 10/6 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1  | 12/8 |      |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 6               | 回                     | 15歳以上         | 18名 | 660        | 3,900 円   | 900 円   | 不要           |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 15 |                | 冬 | 1月19日～    | 3月9日  | 1/19 | 1/26  | 2/2   | 2/9   | 2/16  | 3/2  | 3/9  |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 6               | 回                     |               | 18名 | 660        | 3,900 円   | 900 円   | 不要           |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 16 |                | ※ | ※         | ※     | ※    | ※     | ※     | ※     | ※     | ※    | ※    | ※   | ※    | ※    | ※   | ※ | ※ | ※               | ※                    | ※               | 6                     | 回             |     | 18名        | 660       | 3,900 円 | 900 円        | 不要                                                                                                                                                         |      |                                                         |            |
| 3          | 17 | ※              | 春 | 4月14日～    | 7月1日  | 4/14 | 4/21  | 4/28  | 5/12  | 5/19  | 5/26 | 6/2  | 6/9 | 6/23 | 6/30 | 7/7 |   |   | 13:20～<br>14:10 | 関山 優子                | 11              | 回                     | 15歳以上         | 60名 | 530        | 5,800 円   | 700 円   | 不要           | 【有酸素運動のエアロビクスに「ボクシング<br>の動き」を取り入れたエクササイズです。ボ<br>クシングの動きを取り入れたエクササイズ<br>です。エアロビクスで体を温めた後、自重を<br>利用したエクササイズを行います。<br>【※1回参加費をご用意しておりますので、お<br>試しでのご参加も可能です。】 | 中体育室 |                                                         |            |
| 3          | 18 | ※              | 秋 | 10月6日～    | 12月8日 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 7               | 回                     |               | 60名 | 530        | 3,700 円   | 700 円   | 不要           |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 19 |                | 冬 | 1月19日～    | 3月9日  | 1/19 | 1/26  | 2/2   | 2/9   | 2/16  | 3/2  | 3/9  |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 7               | 回                     |               | 60名 | 530        | 3,700 円   | 700 円   |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 20 |                | ※ | ※         | ※     | ※    | ※     | ※     | ※     | ※     | ※    | ※    | ※   | ※    | ※    | ※   | ※ | ※ | ※               | ※                    | ※               | 7                     | 回             |     | 60名        | 530       | 3,700 円 | 700 円        |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 21 | ※              | 春 | 4月14日～    | 7月1日  | 4/14 | 4/21  | 4/28  | 5/12  | 5/19  | 5/26 | 6/2  | 6/9 | 6/23 | 6/30 | 7/7 |   |   | 14:30～<br>15:30 | 高野 優子                | 11              | 回                     |               | 60名 | 400        | 4,400 円   | 600 円   | 不要           | トレーニングの他にレクリエーションなどを交<br>えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を<br>楽しむことができます。<br>【※1回参加費をご用意しておりますので、お<br>試しでのご参加も可能です。】                                                  | 中体育室 |                                                         |            |
| 3          | 22 | ※              | 秋 | 10月6日～    | 12月8日 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 7               | 回                     | 高年齢者          | 60名 | 400        | 2,800 円   | 600 円   | 不要           |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 23 |                | 冬 | 1月19日～    | 3月9日  | 1/19 | 1/26  | 2/2   | 2/9   | 2/16  | 3/2  | 3/9  |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 7               | 回                     |               | 60名 | 400        | 2,800 円   | 600 円   |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 24 |                | ※ | ※         | ※     | ※    | ※     | ※     | ※     | ※     | ※    | ※    | ※   | ※    | ※    | ※   | ※ | ※ | ※               | ※                    | ※               | 7                     | 回             |     | 60名        | 400       | 2,800 円 | 600 円        |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 25 | ※              | 春 | 4月14日～    | 7月1日  | 4/14 | 4/21  | 4/28  | 5/12  | 5/19  | 5/26 | 6/2  | 6/9 | 6/23 | 6/30 | 7/7 |   |   | 18:30～<br>19:30 | 古川 幸平                | 10              | 回                     |               | 23名 | 660        | 6,600 円   | 900 円   | 不要           | トレーニングの他にレクリエーションなどを交<br>えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を<br>楽しむことができます。<br>【※1回参加費をご用意しておりますので、お<br>試しでのご参加も可能です。】                                                  | 中体育室 |                                                         |            |
| 3          | 26 | ※              | 秋 | 10月6日～    | 12月8日 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 5               | 回                     | 15歳以上         | 23名 | 660        | 3,300 円   | 900 円   | 不要           | 身体の高さ(にある筋肉(コア)を意識し<br>ながら体を動かす。健康的でいながらな<br>身体を手に入れます。                                                                                                    | 研修室  |                                                         |            |
| 3          | 27 |                | 冬 | 1月19日～    | 3月9日  | 1/19 | 1/26  | 2/2   | 2/9   | 2/16  | 3/2  | 3/9  |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 6               | 回                     |               | 23名 | 660        | 3,900 円   | 900 円   |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 28 |                | ※ | ※         | ※     | ※    | ※     | ※     | ※     | ※     | ※    | ※    | ※   | ※    | ※    | ※   | ※ | ※ | ※               | ※                    | ※               | 6                     | 回             |     | 23名        | 660       | 3,900 円 | 900 円        |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 29 | ※              | 春 | 4月14日～    | 7月1日  | 4/14 | 4/21  | 4/28  | 5/12  | 5/19  | 5/26 | 6/2  | 6/9 | 6/23 | 6/30 | 7/7 |   |   | 9:45～<br>10:45  | 寺山 直子                | 10              | 回                     |               | 60名 | 530        | 5,300 円   | 700 円   | 不要           | 楽しみながらしっかりと汗をかく。シェイ<br>プアップを目的としたクラスです。<br>【※1回参加費をご用意しておりますので、お<br>試しでのご参加も可能です。】                                                                         | 中体育室 |                                                         |            |
| 3          | 30 | ※              | 秋 | 10月6日～    | 12月8日 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 10              | 回                     | 15歳以上         | 60名 | 530        | 5,300 円   | 700 円   | 不要           |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 31 |                | 冬 | 1月19日～    | 3月9日  | 1/19 | 1/26  | 2/2   | 2/9   | 2/16  | 3/2  | 3/9  |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 8               | 回                     |               | 60名 | 530        | 4,200 円   | 700 円   |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 32 |                | ※ | ※         | ※     | ※    | ※     | ※     | ※     | ※     | ※    | ※    | ※   | ※    | ※    | ※   | ※ | ※ | ※               | ※                    | ※               | 8                     | 回             |     | 60名        | 530       | 4,200 円 | 700 円        |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 33 | ※              | 春 | 4月14日～    | 7月1日  | 4/14 | 4/21  | 4/28  | 5/12  | 5/19  | 5/26 | 6/2  | 6/9 | 6/23 | 6/30 | 7/7 |   |   | 10:55～<br>11:50 | 職員<br>(未定)           | 10              | 回                     |               | 60名 | 530        | 5,300 円   | 700 円   | 不要           | 全員の4分フォーメーションクラスです。あらか<br>じめの準備運動をしっかりと行うことが<br>大切です。ウォーミングアップからス<br>トレッチまで行います。<br>【※1回参加費をご用意しておりますので、お<br>試しでのご参加も可能です。】                                | 中体育室 |                                                         |            |
| 3          | 34 | ※              | 秋 | 10月6日～    | 12月8日 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 10              | 回                     | 15歳以上         | 60名 | 530        | 5,300 円   | 700 円   | 不要           |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 35 |                | 冬 | 1月19日～    | 3月9日  | 1/19 | 1/26  | 2/2   | 2/9   | 2/16  | 3/2  | 3/9  |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 8               | 回                     |               | 60名 | 530        | 4,200 円   | 700 円   |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 36 |                | ※ | ※         | ※     | ※    | ※     | ※     | ※     | ※     | ※    | ※    | ※   | ※    | ※    | ※   | ※ | ※ | ※               | ※                    | ※               | 8                     | 回             |     | 60名        | 530       | 4,200 円 | 700 円        |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 37 | ※              | 春 | 4月14日～    | 7月1日  | 4/14 | 4/21  | 4/28  | 5/12  | 5/19  | 5/26 | 6/2  | 6/9 | 6/23 | 6/30 | 7/7 |   |   | 10:00～<br>10:45 | 関山 優子                | 10              | 回                     | 15歳以上         | 23名 | 660        | 6,600 円   | 900 円   | 不要           | トレーニングの他にレクリエーションなどを交<br>えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を<br>楽しむことができます。<br>【※1回参加費をご用意しておりますので、お<br>試しでのご参加も可能です。】                                                  | 中体育室 |                                                         |            |
| 3          | 38 | ※              | 秋 | 10月6日～    | 12月8日 | 10/6 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 5               | 回                     | 15歳以上         | 23名 | 660        | 3,300 円   | 900 円   | 不要           | 身体の高さ(にある筋肉(コア)を意識し<br>ながら体を動かす。健康的でいながらな<br>身体を手に入れます。                                                                                                    | 研修室  |                                                         |            |
| 3          | 39 |                | 冬 | 1月19日～    | 3月9日  | 1/19 | 1/26  | 2/2   | 2/9   | 2/16  | 3/2  | 3/9  |     |      |      |     |   |   |                 |                      | 6               | 回                     |               | 23名 | 660        | 4,600 円   | 900 円   |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |
| 3          | 40 |                | ※ | ※</       |       |      |       |       |       |       |      |      |     |      |      |     |   |   |                 |                      |                 |                       |               |     |            |           |         |              |                                                                                                                                                            |      |                                                         |            |

|   |     |                       |                      |       |       |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |     |  |       |       |             |                  |                           |    |       |       |       |       |       |       |     |                                                            |                                                                                          |             |  |
|---|-----|-----------------------|----------------------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-----|--|-------|-------|-------------|------------------|---------------------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 2 | 105 | はじめるよう！大怪獣拳(金) (二十回式) | 春                    | 4月18日 | ～     | 7月4日   | 4/18   | 4/25  | 5/2   | 5/9   | 5/16  | 5/23  | 5/30  | 6/6   | 6/13  | 6/20  | 6/27 | 7/4  |     |  |       | 7/11  | 7/18        | 10:30～12:00      | 飯沼市武術<br>大怪獣拳委員会<br>清水 啓二 | 12 | 回     | 80名   | 400   | 4,800 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | 二十回式大怪獣拳の基本技術の習得を目指します。正しい怪獣スタイルと怪獣の動きがあります。仲たたりとたのびが中心ですが、運動動機が育ちます。お苦勞を御祈り下さい。         | 剣道場         |  |
| 2 | 30  | 106                   | 秋                    | 10月3日 | ～     | 12月12日 | 10/3   | 10/10 | 10/17 | 11/7  | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5  | 12/12 |       |      |      |     |  |       | 12/19 | 12/26       | 金                |                           | 9  | 回     | 15歳以上 | 80名   | 400   | 3,600 | 円     | 600 | 円                                                          | 不要                                                                                       |             |  |
| 2 |     | 107                   | 冬                    | 1月23日 | ～     | 3月6日   | 1/23   | 2/6   | 2/13  | 2/20  | 2/27  | 3/6   |       |       |       |       |      |      |     |  | 3/13  | 3/27  |             |                  | 6                         | 回  |       | 80名   | 400   | 2,400 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         |                                                                                          |             |  |
| 2 |     | 108                   | 春                    | 4月18日 | ～     | 7月4日   | 4/18   | 5/9   | 5/16  | 5/23  | 7/4   |       |       |       |       |       |      |      |     |  | 7/18  | 7/25  | 13:30～14:30 | 斎藤博隆             | 5                         | 回  | 50名   | 330   | 1,600 | 円     | 500   | 円     | 不要  | トレーニングの他にレクレーションなど交流しながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しくならせたいと考えています。 | 中体育室                                                                                     |             |  |
| 2 | 31  | 109                   | ハッソラン健康              | 秋     | 11月7日 | ～      | 12月12日 | 11/7  | 11/21 | 12/5  | 12/12 |       |       |       |       |       |      |      |     |  |       |       |             | 金                | 4                         | 回  | 中高年齢  | 50名   | 330   | 1,300 | 円     | 500   | 円   | 不要                                                         | また併せて、健康づくりの意識を高め、仲間も楽しく参加していただきます。                                                      |             |  |
| 2 |     | 110                   | ※休休：開催期間変更           | 冬     | 1月23日 | ～      | 3月6日   | 1/23  | 2/6   | 2/13  | 2/20  |       |       |       |       |       |      |      |     |  | 2/27  | 3/13  |             |                  | 4                         | 回  |       | 50名   | 330   | 1,300 | 円     | 500   | 円   | 不要                                                         | 【※10回参加者ご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。】                                                     |             |  |
| 3 |     | 115                   | 春                    | 4月18日 | ～     | 7月11日  | 4/18   | 5/9   | 5/16  | 5/23  | 6/6   | 6/13  | 6/20  | 6/27  | 7/11  |       |      |      |     |  | 7/18  | 7/25  | 13:15～14:00 | 宮嶋 久恵            | 9                         | 回  | 15歳以上 | 23名   | 660   | 5,900 | 円     | 900   | 円   | 不要                                                         | 身体をほぐしながら、目標の腹れやストレッチをセット。心と身体のバランスを整え、心地よさを体験できます。                                      | 研修室         |  |
| 3 |     | 116                   | 夏                    | 8月8日  | ～     | 9月12日  | 8/8    | 8/15  | 8/22  | 8/29  | 9/12  |       |       |       |       |       |      |      |     |  | 9/19  | 9/26  | 金           | 5                | 回                         |    | 23名   | 660   | 3,300 | 円     | 900   | 円     | 不要  |                                                            |                                                                                          |             |  |
| 3 | 32  | 117                   | からだリセットヨガ            | 秋     | 10月3日 | ～      | 12月5日  | 10/3  | 10/10 | 11/7  | 11/21 | 12/5  |       |       |       |       |      |      |     |  | 12/19 | 12/26 | ※開始時間の変更    |                  | 5                         | 回  |       | 23名   | 660   | 3,300 | 円     | 900   | 円   | 不要                                                         |                                                                                          |             |  |
| 3 |     | 118                   | 冬                    | 1月9日  | ～     | 2月20日  | 1/9    | 2/6   | 2/13  | 2/20  |       |       |       |       |       |       |      |      |     |  | 2/27  | 3/13  | 金           | 4                | 回                         |    | 23名   | 660   | 2,600 | 円     | 900   | 円     | 不要  |                                                            |                                                                                          |             |  |
| 3 |     | 119                   | 春                    | 4月18日 | ～     | 7月11日  | 4/18   | 5/9   | 5/16  | 5/23  | 6/6   | 6/13  | 6/20  | 6/27  | 7/11  |       |      |      |     |  | 7/18  | 7/25  | 14:15～15:00 | 宮嶋 久恵            | 9                         | 回  |       | 23名   | 660   | 5,900 | 円     | 900   | 円   | 不要                                                         |                                                                                          |             |  |
| 3 |     | 120                   | 夏                    | 8月8日  | ～     | 9月12日  | 8/8    | 8/15  | 8/22  | 8/29  | 9/12  |       |       |       |       |       |      |      |     |  | 9/19  | 9/26  | 金           | 5                | 回                         |    | 23名   | 660   | 3,300 | 円     | 900   | 円     | 不要  |                                                            |                                                                                          |             |  |
| 3 | 33  | 121                   | ピラティス(金)             | 秋     | 10月3日 | ～      | 12月5日  | 10/3  | 10/10 | 11/7  | 11/21 | 12/5  |       |       |       |       |      |      |     |  |       |       |             | 金                | 5                         | 回  |       | 23名   | 660   | 3,300 | 円     | 900   | 円   | 不要                                                         | 身体の歪み(こらえ筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でいながら身体を元に入れます。                                           | 研修室         |  |
| 3 |     | 122                   | 冬                    | 1月9日  | ～     | 2月20日  | 1/9    | 2/6   | 2/13  | 2/20  |       |       |       |       |       |       |      |      |     |  | 2/27  | 3/13  | 金           | 4                | 回                         |    | 23名   | 660   | 2,600 | 円     | 900   | 円     | 不要  |                                                            |                                                                                          |             |  |
| 3 |     | 123                   | 春                    | ～     |       |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |     |  |       |       | 13:30～15:30 | 職員               |                           | 回  |       | 1名    |       |       |       | 0     | 円   | 不要                                                         |                                                                                          |             |  |
| 3 | 34  | 124                   | あなたのためのトレーニングメニュー(金) | 夏     | ～     |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |     |  |       |       | 水・土         |                  |                           | 回  | 15歳以上 | 1名    |       |       |       | 0     | 円   | 不要                                                         | 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て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。        | トレーニングルーム   |  |
| 3 |     | 125                   | 秋                    | ～     |       |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |     |  |       |       |             |                  |                           | 回  |       | 1名    |       |       |       | 0     | 円   | 不要                                                         |                                                                                          |             |  |
| 3 |     | 126                   | 冬                    | ～     |       |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |     |  |       |       |             |                  |                           | 回  |       | 1名    |       |       |       | 0     | 円   | 不要                                                         |                                                                                          |             |  |
| 3 |     | 127                   | 春                    | 4月14日 | ～     | 6月23日  | 4/14   | 4/21  | 4/28  | 5/12  | 5/19  | 5/26  | 6/2   | 6/9   | 6/16  | 6/23  |      |      |     |  | 6/30  | 7/7   | 9:45～10:30  | 藤岡 愛美            | 10                        | 回  |       | 40名   | 800   | 8,000 | 円     | 1,200 | 円   | 不要                                                         | 水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエクササイズでシェイプアップを目指します。                                            | 屋内プール8コース   |  |
| 3 | 35  | 128                   | アクアエクササイズ            | 秋     | 10月6日 | ～      | 12月8日  | 10/6  | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1  | 12/8  |       |       |      |      |     |  | 12/15 | 12/22 | ※開始時間の変更    |                  | 7                         | 回  |       | 40名   | 800   | 5,600 | 円     | 1,200 | 円   | 不要                                                         |                                                                                          |             |  |
| 3 |     | 129                   | 冬                    | 1月19日 | ～     | 3月9日   | 1/19   | 1/26  | 2/2   | 2/9   | 2/16  | 3/2   | 3/9   |       |       |       |      |      |     |  | 3/16  | 3/23  |             |                  | 7                         | 回  |       | 40名   | 800   | 5,600 | 円     | 1,200 | 円   | 不要                                                         |                                                                                          |             |  |
| 3 | 36  | 126                   | サマーアクアエクササイズ         | 夏     | 7月22日 | ～      | 9月1日   | 7/22  | 8/4   | 8/18  | 8/25  | 9/1   |       |       |       |       |      |      |     |  | 8/22  | 8/29  | 9:00～9:45   | 藤岡 愛美            | 5                         | 回  |       | 40名   | 800   | 4,000 | 円     | 1,200 | 円   | 不要                                                         | 【※10回参加者ご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。】                                                     |             |  |
| 3 |     | 127                   | 春                    | 4月14日 | ～     | 6月23日  | 4/14   | 4/21  | 4/28  | 5/12  | 5/19  | 5/26  | 6/2   | 6/9   | 6/16  | 6/23  |      |      |     |  | 6/30  | 7/7   | 9:45～10:30  | 藤岡 愛美            | 10                        | 回  |       | 40名   | 800   | 8,000 | 円     | 1,200 | 円   | 不要                                                         | 水泳の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエクササイズでシェイプアップを目指します。                                           | 屋内プール8コース   |  |
| 3 | 37  | 128                   | アクアウォーキング&フィットネス     | 秋     | 10月6日 | ～      | 12月8日  | 10/6  | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 12/1  | 12/8  |       |       |      |      |     |  | 12/15 | 12/22 | 月           |                  | 7                         | 回  |       | 40名   | 800   | 5,600 | 円     | 1,200 | 円   | 不要                                                         | 水泳の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエクササイズでシェイプアップを目指します。                                           | 屋内プール8コース   |  |
| 3 |     | 129                   | 冬                    | 1月19日 | ～     | 3月9日   | 1/19   | 1/26  | 2/2   | 2/9   | 2/16  | 3/2   | 3/9   |       |       |       |      |      |     |  | 3/16  | 3/23  |             |                  | 7                         | 回  |       | 40名   | 800   | 5,600 | 円     | 1,200 | 円   | 不要                                                         | 【※10回参加者ご用意しておりますので、お試しいただくことも可能です。】                                                     |             |  |
| 1 |     | 130                   | 春                    | 4月15日 | ～     | 7月1日   | 4/15   | 4/22  | 5/13  | 5/20  | 5/27  | 6/3   | 6/10  | 6/17  | 6/24  | 7/1   |      |      |     |  | 7/8   | 7/15  | 14:00～14:50 | 職員               | 10                        | 回  |       | 30名   | 140   | 1,400 | 円     | 200   | 円   | 不要                                                         | 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。水中ランニングも活用した筋力トレーニングやリハビリテーションなどを行います。楽しく健康的な運動を生活に取り入れましょう。 | 屋内プール3～4コース |  |
| 1 | 38  | 131                   | やさしいブルーム健康           | 秋     | 10月7日 | ～      | 12月9日  | 10/7  | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 12/2  | 12/9  |       |       |      |      |     |  | 12/16 | 12/23 | 火           |                  | 7                         | 回  |       | 30名   | 140   | 900   | 円     | 200   | 円   | 不要                                                         |                                                                                          |             |  |
| 1 |     | 132                   | 冬                    | 1月20日 | ～     | 3月10日  | 1/20   | 1/27  | 2/3   | 2/10  | 2/17  | 3/3   | 3/10  |       |       |       |      |      |     |  | 3/17  | 3/24  |             |                  | 7                         | 回  |       | 30名   | 140   | 900   | 円     | 200   | 円   | 不要                                                         |                                                                                          |             |  |
| 3 |     | 133                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 春     | 4月16日 | ～      | 7月2日   | 4/16  | 4/23  | 4/30  | 5/7   | 5/14  | 5/21  | 5/28  | 6/4   | 6/11  | 6/18 | 6/25 | 7/2 |  | 7/9   | 7/16  | 14:00～15:00 | 新潟水泳協会<br>レディース部 |                           |    |       | 10名   | 400   | 4,800 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | ターンを習得し、クロールで50m・平泳ぎで25mの泳法を目指します。                                                       |             |  |
| 3 |     | 134                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 秋     | 4月16日 | ～      | 7月2日   | 4/16  | 4/23  | 4/30  | 5/7   | 5/14  | 5/21  | 5/28  | 6/4   | 6/11  | 6/18 | 6/25 | 7/2 |  | 7/9   | 7/16  |             |                  | 12                        | 回  |       | 10名   | 400   | 4,800 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | 平泳ぎの基礎を習得し、25m以上泳げることを目指します。                                                             |             |  |
| 3 |     | 135                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 冬     | 10月1日 | ～      | 12月3日  | 10/1  | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 |      |     |  | 12/10 | 12/17 |             |                  | 10                        | 回  |       | 10名   | 400   | 4,000 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | 入場料(1回)大人500円<br>65歳以上200円                                                               | 屋内プール2～3コース |  |
| 3 | 39  | 136                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 春     | 10月1日 | ～      | 12月3日  | 10/1  | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 |      |     |  | 12/10 | 12/17 |             |                  | 8                         | 回  |       | 10名   | 400   | 4,000 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | 平泳ぎの基礎を習得し、25m以上泳げることを目指します。                                                             |             |  |
| 3 |     | 137                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 秋     | 10月1日 | ～      | 12月3日  | 10/1  | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 |      |     |  | 12/10 | 12/17 |             |                  | 8                         | 回  |       | 10名   | 400   | 3,200 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | ターンを習得し、クロールで50m・平泳ぎで25mの泳法を目指します。                                                       |             |  |
| 3 |     | 138                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 冬     | 1月14日 | ～      | 3月11日  | 1/14  | 1/21  | 1/28  | 2/4   | 2/18  | 2/25  | 3/4   | 3/11  |       |      |      |     |  | 3/18  | 3/25  |             |                  | 8                         | 回  |       | 10名   | 400   | 3,200 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | 平泳ぎの基礎を習得し、25m以上泳げることを目指します。                                                             |             |  |
| 3 |     | 139                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 春     | 1月14日 | ～      | 3月11日  | 1/14  | 1/21  | 1/28  | 2/4   | 2/18  | 2/25  | 3/4   | 3/11  |       |      |      |     |  | 3/18  | 3/25  |             |                  | 8                         | 回  |       | 10名   | 400   | 3,200 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | 平泳ぎの基礎を習得し、25m以上泳げることを目指します。                                                             |             |  |
| 3 |     | 140                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 秋     | 4月16日 | ～      | 7月2日   | 4/16  | 4/23  | 4/30  | 5/7   | 5/14  | 5/21  | 5/28  | 6/4   | 6/11  | 6/18 | 6/25 | 7/2 |  | 7/9   | 7/16  |             |                  | 12                        | 回  |       | 10名   | 400   | 4,800 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | 水泳の基礎を習得し、クロールで50m・平泳ぎで25mの泳法を目指します。                                                     |             |  |
| 3 |     | 141                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 冬     | 10月1日 | ～      | 12月3日  | 10/1  | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 |      |     |  | 12/10 | 12/17 |             |                  | 10                        | 回  |       | 10名   | 400   | 4,000 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | 水泳の基礎を習得し、クロールで50m・平泳ぎで25mの泳法を目指します。                                                     | 屋内プール2～4コース |  |
| 3 | 40  | 142                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 春     | 10月1日 | ～      | 12月3日  | 10/1  | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 |      |     |  | 12/10 | 12/17 |             |                  | 10                        | 回  |       | 10名   | 400   | 4,000 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | 水泳の基礎を習得し、クロールで50m・平泳ぎで25mの泳法を目指します。                                                     |             |  |
| 3 |     | 143                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 秋     | 10月1日 | ～      | 12月3日  | 10/1  | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 |      |     |  | 12/10 | 12/17 |             |                  | 10                        | 回  |       | 10名   | 400   | 4,000 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | 水泳の基礎を習得し、クロールで50m・平泳ぎで25mの泳法を目指します。                                                     |             |  |
| 3 |     | 144                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 冬     | 1月14日 | ～      | 3月11日  | 1/14  | 1/21  | 1/28  | 2/4   | 2/18  | 2/25  | 3/4   | 3/11  |       |      |      |     |  | 3/18  | 3/25  |             |                  | 8                         | 回  |       | 10名   | 400   | 3,200 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | 水泳の基礎を習得し、クロールで50m・平泳ぎで25mの泳法を目指します。                                                     |             |  |
| 3 |     | 145                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 春     | 1月14日 | ～      | 3月11日  | 1/14  | 1/21  | 1/28  | 2/4   | 2/18  | 2/25  | 3/4   | 3/11  |       |      |      |     |  | 3/18  | 3/25  |             |                  | 8                         | 回  |       | 10名   | 400   | 3,200 | 円     | 600   | 円   | 不要                                                         | 水泳の基礎を習得し、クロールで50m・平泳ぎで25mの泳法を目指します。                                                     |             |  |
| 3 |     | 146                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 秋     | 4月16日 | ～      | 6月20日  | 4/16  | 4/23  | 5/2   | 5/9   | 5/16  | 5/23  | 5/30  | 6/6   | 6/13  | 6/20 |      |     |  | 6/27  | 7/4   |             |                  | 10                        | 回  |       | 10名   | 800   | 8,000 | 円     | 1,200 | 円   | 不要                                                         | 水泳の基礎を習得し、クロールで50m・平泳ぎで25mの泳法を目指します。                                                     |             |  |
| 3 |     | 147                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 冬     | 4月16日 | ～      | 6月20日  | 4/16  | 4/23  | 5/2   | 5/9   | 5/16  | 5/23  | 5/30  | 6/6   | 6/13  | 6/20 |      |     |  | 6/27  | 7/4   |             |                  | 10                        | 回  |       | 10名   | 800   | 8,000 | 円     | 1,200 | 円   | 不要                                                         | 水泳の基礎を習得し、クロールで50m・平泳ぎで25mの泳法を目指します。                                                     |             |  |
| 3 |     | 148                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 春     | 4月16日 | ～      | 6月20日  | 4/16  | 4/23  | 5/2   | 5/9   | 5/16  | 5/23  | 5/30  | 6/6   | 6/13  | 6/20 |      |     |  | 6/27  | 7/4   |             |                  | 10                        | 回  |       | 10名   | 800   | 8,000 | 円     | 1,200 | 円   | 不要                                                         | 水泳の基礎を習得し、クロールで50m・平泳ぎで25mの泳法を目指します。                                                     |             |  |
| 3 |     | 149                   | 水泳の基礎からスタートコース       | 秋     | 4月16日 | ～      | 6月20日  | 4/16  | 4/23  | 5/2   | 5/9   | 5/16  | 5/23  | 5/30  | 6/6   | 6/13  | 6/20 |      |     |  | 6/27  | 7/4   |             |                  |                           |    |       |       |       |       |       |       |     |                                                            |                                                                                          |             |  |