

# 下山スポーツセンター 令和7年度スポーツ教室 全日程

教室数：23教室

コマ数：708 ※R6年度706コマ

No.		教室名	期 日			曜日	時 間	講 師	回数	対 象	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内 容	室 場	
			春	秋	冬											
1	1	みんなの水泳 クロール・背泳ぎ コース	春	4月10日	～	6月12日	木	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10回	クロールで25m泳 げる方 (中学生は除く)	10名	8,000 円	不要	水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳 ぎで25m 完泳を目指します。	プール (全面)
	秋		9月11日	～	11月27日	12回				10名		9,600 円				
	冬		1月8日	～	3月12日	10回				10名		8,000 円				
2	4	みんなの水泳 平泳ぎコース	春	4月10日	～	6月12日	木	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる15歳以 上の方 (中学生は除く)	16名	8,000 円	不要	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指 します。	プール (全面)
	秋		9月11日	～	11月27日	12回				16名		9,600 円				
	冬		1月8日	～	3月12日	10回				16名		8,000 円				
3	7	みんなの水泳 バタフライコース	春	4月10日	～	6月12日	木	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10回	クロール・背泳ぎ・平 泳ぎで25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	16名	8,000 円	不要	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目 指します。	プール (全面)
	秋		9月11日	～	11月27日	12回				16名		9,600 円				
	冬		1月8日	～	3月12日	10回				16名		8,000 円				
4	10	みんなの水泳 4泳法コース	春	4月10日	～	6月12日	木	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10回	4泳法を泳げる15 歳以上の方 (中学生は除く)	10名	8,000 円	不要	100m個人メドレー完泳を目指します。	プール (全面)
	秋		9月11日	～	11月27日	12回				10名		9,600 円				
	冬		1月8日	～	3月12日	10回				10名		8,000 円				
5	13	サタデー水泳 はじめてクロール・ 背泳ぎコース	春	4月12日	～	6月21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)	10名	8,000 円	不要	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13日	～	11月29日	12回				10名		9,600 円				
	冬		1月10日	～	3月14日	10回				10名		8,000 円				
6	16	サタデー水泳 クロール・背泳ぎ コース	春	4月12日	～	6月21日	土	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10回	クロールで25m泳げ る15歳以上の方 (中学生は除く)	16名	8,000 円	不要	水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳 ぎで25m 完泳を目指します。	プール (全面)
	秋		9月13日	～	11月29日	12回				16名		9,600 円				
	冬		1月10日	～	3月14日	10回				16名		8,000 円				
7	19	サタデー水泳 平泳ぎコース	春	4月12日	～	6月21日	土	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる15歳以 上の方 (中学生は除く)	16名	8,000 円	不要	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目 指します。	プール (全面)
	秋		9月13日	～	11月29日	12回				16名		9,600 円				
	冬		1月10日	～	3月14日	10回				16名		8,000 円				
8	22	サタデー水泳 バタフライコース	春	4月12日	～	6月21日	土	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	10回	クロール・背泳ぎ・平 泳ぎで25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	8,000 円	不要	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目 指します。	プール (全面)
	秋		9月13日	～	11月29日	12回				10名		9,600 円				
	冬		1月10日	～	3月14日	10回				10名		8,000 円				
9	25	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9日	～	6月18日	水	13:30～ 14:30	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)	10名	4,000 円	610円(1回) 65歳以上 250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 (6コース)
	秋		9月10日	～	11月26日	12回				10名		4,800 円				
	冬		1月7日	～	3月18日	10回				10名		4,000 円				
10	28	アフタヌーン水泳 平泳ぎコース	春	4月9日	～	6月18日	水	14:40～ 15:40	新潟水泳協会 レディース部	10回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる15歳以 上の方 (中学生は除く)	10名	4,000 円	610円(1回) 65歳以上 250円(1回)	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目 指します。	プール (6コース)
	秋		9月10日	～	11月26日	12回				10名		4,800 円				
	冬		1月7日	～	3月18日	10回				10名		4,000 円				
11	31	ナイト水泳(火) 平泳ぎコース	春	4月8日	～	6月24日	火	18:30～ 19:30	新潟水泳協会 レディース部	10回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる15歳以 上の方 (中学生は除く)	16名	4,000 円	610円(1回) 65歳以上 250円(1回)	平泳ぎの基本を習得し、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	10回				16名		4,000 円				
	冬		1月6日	～	3月24日	10回				16名		4,000 円				
12	34	ナイト水泳(火) バタフライコース	春	4月8日	～	6月24日	火	19:40～ 20:40	新潟水泳協会 レディース部	10回	クロール・背泳ぎ・平 泳ぎで25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	16名	4,000 円	610円(1回) 65歳以上 250円(1回)	バタフライの基本を習得し、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	10回				16名		4,000 円				
	冬		1月6日	～	3月24日	10回				16名		4,000 円				
13	37	ナイト水泳(金) クロール・背泳ぎ コース	春	4月11日	～	6月13日	金	19:00～ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	10回	クロールで25m泳げ る15歳以上の方 (中学生は除く)	16名	4,000 円	610円(1回) 65歳以上 250円(1回)	水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳 ぎで25m 完泳を目指します。	プール (5・6コース)
	秋		9月12日	～	11月28日	12回				16名		4,800 円				
	冬		1月9日	～	3月13日	10回				16名		4,000 円				
14	40	ちびっこ水泳 クロール4・5・6年 コース	春	4月11日	～	5月20日	火・ 金	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	16名	4,000 円	250円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさ を味わうとともに、体力向上を図ります。 クロール25m完泳を目指します。	プール (5・6コース)
	秋		9月12日	～	10月24日	10回				16名		4,000 円				
	冬		1月16日	～	2月10日	8回				16名		3,200 円				
15	43	ちびっこ水泳 クロール3年 コース	春	5月30日	～	7月1日	火・ 金	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	16名	4,000 円	250円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさ を味わうとともに体力向上を図ります。ク ロールに進むこと、息継ぎの習得を目標とし ます。	プール (5・6コース)
	秋		11月7日	～	12月12日	10回				16名		4,000 円				
	冬		2月20日	～	3月24日	8回				16名		3,200 円				
16	46	プールde健康	春	4月15日	～	6月17日	火	10:00～ 11:00	職員	8回	15歳以上の方 (中学生は除く)	60名	5,200 円	不要	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、リラク ゼーションを行います。水の特性を利用し た運動で健康の維持・増進を図ります。	プール (全面)
	秋		9月30日	～	12月9日	8回				60名		5,200 円				
	冬		1月20日	～	3月17日	8回				60名		5,200 円				

17	49	アクアエクササイズ	春	4月9日	～	6月18日	水	10:00～10:45	木村 智恵子	10回	15歳以上 (中学生は除く)	60名	8,000円	不要	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)
	50		夏	7月16日	～	8月20日		9:20～9:50		5回		60名	2,600円			
	51		秋	9月17日	～	12月3日		10:00～10:45		12回		60名	9,600円			
	52		冬	1月7日	～	3月18日		10:00～10:45		10回		60名	8,000円			
18	53	アクアウォーキング&フィットネス	春	4月9日	～	6月18日	水	19:00～19:45	桑野 恵子	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	4,000円	610円(1回) 65歳以上 250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 (5・6コース)
	54		秋	9月17日	～	12月3日		12回		20名		4,800円				
	55		冬	1月7日	～	3月18日		10回		20名		4,000円				
19	56	アクアシェイプ	春	4月11日	～	6月13日	金	10:00～10:45	鎌間 愛美	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	60名	8,000円	不要	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、アクアビクスを行います。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)
	57		夏	7月18日	～	8月22日		9:20～9:50		5回		60名	2,600円			
	58		秋	9月19日	～	12月5日		10:00～10:45		12回		60名	9,600円			
	59		冬	1月9日	～	3月13日		10:00～10:45		10回		60名	8,000円			
20	60	おしえて水泳	春	4月17日	～	6月19日	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	名	円	おとな 610円(1回) 65歳以上 こども 250円(1回)	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)
	61		秋	9月18日	～	12月18日		4回		名		円				
	62		冬	1月15日	～	3月19日		3回		名		円				
21	63	エンジョイ健康1	春	4月16日	～	6月11日	水	13:15～14:00	職員	8回	60歳以上の方	12名	1,300円	310円(1回) 65歳以上 130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
	64		秋	9月17日	～	11月19日		10回		12名		1,700円				
	65		冬	1月14日	～	3月11日		8回		12名		1,300円				
22	66	エンジョイ健康2	春	4月16日	～	6月11日	水	14:15～15:00	職員	8回	60歳以上の方	12名	1,300円	310円(1回) 65歳以上 130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
	67		秋	9月17日	～	11月19日		10回		12名		1,700円				
	68		冬	1月14日	～	3月11日		8回		12名		1,300円				
23	69	体力測定&相談	春	4月8日	～	6月24日	火または土	14:00～16:00	職員	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	円	310円(1回) 65歳以上 130円(1回)	6種目(持久力、筋力、筋持久力、敏捷性、瞬発力、柔軟性)の体力測定を実施し、その結果から個人に応じた運動プログラム作成・相談を行います。 ※測定のみでも可能です。	トレーニング ルーム 会議室
	70		夏	7月8日	～	9月30日		12回		2名		円				
	71		秋	10月7日	～	12月23日		12回		2名		円				
	72		冬	1月17日	～	3月28日		12回		2名		円				

708回

No.	No.	イベント名	期日	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内容	会場
1	1	下山 ママ向けボディ エクササイズ	6・9・12・3月	金	13:30～ 14:20	中村 あずさ	4回	1歳未満の子を持つ 産後ママ (子供同伴可)	各回 12組	550円	おとな310円 こども無料	産後ママ向けのエクササイズです。筋トレやストレッチで骨盤まわりを整えたり、有酸素運動を行います。	会議室
2	2	山の下 水上安全講習会	7月		8:30～ 9:50	海上保安庁	1回	25m泳げる方 (小学校4年生以下は保護者と一緒に参加必要)	先着 40名	不要	おとな260円 こども130円	水難事故の危険性を知ること事故を未然に防ぐとともに、万が一に備え事故から生還する方法(浮き身、身近な道具を利用した救助法)を学びます。	山の下 海浜公園 プール
3	3	山の下 親子deちやぶ <sup>2</sup>	7・8月		10:30～ 11:15	職員	2回	幼児と保護者	先着 25組	100円 (1名につき)	おとな260円 こども130円	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。	山の下 海浜公園 プール
4	4	下山 親子プレイタイム	10・11・12月	土	10:00～ 10:45	職員	3回	幼児と保護者	先着 8組	200円 (保護者のみ)	310円(1回) 65歳以上 130円(1回)	音楽にあわせて踊ったり、かんたんな工作をしたりして、親子で楽しく遊びます。	会議室