

## 下山スポーツセンター 平成28年度スポーツ教室 全日程

教室数: 41教室(H27=39教室)

No.	教室名	期日	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	費用	内容	参加人数	延べ参加人数	
1	みんなの水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月21日～7月7日	木	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	11回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料6600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。	7	51
		秋	9月8日～12月8日				12回			参加料7200円		9	102
		冬	1月19日～3月23日				10回			参加料6000円		5	43
2	みんなの水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4月21日～7月7日				11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6600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。	8	79
		秋	9月8日～12月8日				12回			参加料7200円		8	74
		冬	1月19日～3月23日				10回			参加料6000円		7	56
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21日～7月7日				11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6600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。	26	261
		秋	9月8日～12月8日				12回			参加料7200円		26	282
		冬	1月19日～3月23日				10回			参加料6000円		27	239
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21日～7月7日				11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6600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。	21	192
		秋	9月8日～12月8日				12回			参加料7200円		21	218
		冬	1月19日～3月23日				10回			参加料6000円		17	145
5	サタデー水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月9日～6月25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。	6	48
		秋	9月10日～12月10日				14回			参加料8400円		3	33
		冬	1月14日～3月18日				9回			参加料5400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9日～6月25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。	7	46
		秋	9月10日～12月10日				14回			参加料8400円		4	33
		冬	1月14日～3月18日				9回			参加料5400円		5	33
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9日～6月25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。	16	124
		秋	9月10日～12月10日				14回			参加料8400円		13	161
		冬	1月14日～3月18日				9回			参加料5400円		15	101
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9日～6月25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。	13	105
		秋	9月10日～12月10日				14回			参加料8400円		14	168
		冬	1月14日～3月18日				9回			参加料5400円		13	93
9	サタデー水泳 4泳法コース	春	4月9日～6月25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。	6	47			
		秋	9月10日～12月10日	14回			参加料8400円		7	78			
		冬	1月14日～3月18日	9回			参加料5400円		5	41			
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20日～7月6日	水	14:30～ 15:30	新潟水泳協会 レディース部	11回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料3300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。	10	87
		秋	9月14日～12月14日				13回			参加料3900円 入場料500円(1回)		3	28
		冬	1月18日～3月22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20日～7月6日				11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3300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。	10	91
		秋	9月14日～12月14日				13回			参加料3900円 入場料500円(1回)		13	131
		冬	1月18日～3月22日				10回			参加料3000円 入場料500円(1回)		10	79

## 下山スポーツセンター 平成28年度スポーツ教室 全日程

教室数: 41教室(H27=39教室)

No.	教室名	期 日	曜 日	時 間	講 師	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容	参加人数	延べ参加人数
12	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・バタフライ コース1	春 4月19日～7月12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)	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指し ます。また、バタフライの導入を実施しま す。	14	140
		秋 9月13日～12月13日				12 回			参加料3600円 入場料500円(1回)		13	122
		冬 1月17日～3月28日				10 回			参加料3000円 入場料500円(1回)		7	57
13	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・バタフライ コース2	春 4月19日～7月12日	火	20:00～ 20:45	磯部 達夫	12 回	クロール・背泳ぎで 50m、平泳ぎで25m 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、バタフライを習得し、平泳ぎで50 m、バタフライで25m完泳を目指します。	14	136
		秋 9月13日～12月13日				12 回			参加料3600円 入場料500円(1回)		7	75
		冬 1月17日～3月28日				10 回			参加料3000円 入場料500円(1回)		8	62
14	ナイト水泳(木) はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春 4月21日～7月7日	木	19:00～ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	11 回	泳げない 15歳以上 (中学生は除く)	15名	参加料3300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。	10	100
		秋 9月8日～12月8日				12 回			参加料3600円 入場料500円(1回)		10	75
		冬 1月19日～3月23日				10 回			参加料3000円 入場料500円(1回)		6	44
15	ちびっこ水泳 クロール 4・5・6年コース	春 4月12日～5月24日	火・ 金 (週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。 クロール25m完泳を目指します。	15	140
		秋 9月9日～10月18日				10 回					8	74
		冬 1月13日～2月14日				10 回						
16	ちびっこ水泳 クロール 3年コース	春 5月27日～6月28日	火・ 金 (週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 ロールで進むこと、息継ぎの習得を目標と します。	15	145
		秋 10月21日～11月22日				10 回					17	159
		冬 2月17日～3月24日				10 回					14	131
17	プールde健康	春 4月19日～6月28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。	59	486
		秋 9月27日～12月6日				10 回			参加料5000円		58	456
		冬 1月17日～3月28日				10 回			参加料5000円		43	387
18	アクア エクササイズ	春 4月13日～7月6日	水	10:00～ 10:45	木村 智恵子	11 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	参加料6600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。	59	507
		夏 7月20日～8月31日		9:20～ 9:50		7 回			参加料4200円		56	324
		秋 9月14日～12月14日		10:00～ 10:45		13 回			参加料7800円		55	586
		冬 1月18日～3月22日		10 回		参加料6000円			42		339	
19	アクア シェイプ	春 4月15日～7月8日	金	10:00～ 10:45	鎌間 愛美	11 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	参加料6600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。	40	353
		夏 7月22日～8月26日		9:20～ 9:50		6 回			参加料3600円		32	158
		秋 9月9日～12月9日		10:00～ 10:45		14 回			参加料8400円		41	446
		冬 1月13日～3月17日		10 回		参加料6000円			31		252	
20	アクアウォーキング & フィットネス	春 4月13日～7月6日	水	19:15～ 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。	19	195
		秋 9月14日～12月14日				13 回			参加料3900円 入場料500円(1回)		18	174
		冬 1月18日～3月22日				10 回			参加料3000円 入場料500円(1回)		13	95
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。	35	35
		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		30	30
		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		7	7
22	親子deちゃぶ*	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	先着 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。	12	12
		1									1	
23	親子deちゃぶ* 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	先着 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。	23	23

## 下山スポーツセンター 平成28年度スポーツ教室 全日程

教室数: 41教室(H27=39教室)

No.	教室名	期 日	曜 日	時 間	講 師	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容	参加人数	延べ参加人数		
24	エンジョイ健康 (2時)	春	4月13日～6月22日	水	14:00～ 14:45	スタッフ 2名	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。	20	166		
		秋	9月28日～12月7日								10回	20	162	
		冬	1月11日～3月15日								10回	20	157	
25	エンジョイ健康 (3時)	春	4月13日～6月22日	水	15:00～ 15:45	スタッフ 2名	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。				
		秋	9月28日～12月7日								10回			
		冬	1月11日～3月15日								10回			
26	スマイル健康 (2時)	春	4月14日～6月30日	木	14:00～ 14:45	宮嶋 久恵	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。	20	172		
		秋	9月29日～12月8日								10回	22	177	
		冬	1月12日～3月16日								10回	22	169	
27	スマイル健康 (3時)	春	4月14日～6月30日	木	15:00～ 15:45	宮嶋 久恵	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。	16	122		
		秋	9月29日～12月8日								10回	14	105	
		冬	1月12日～3月16日								10回	12	89	
28	体力測定&相談	通年	日程は月毎に変更	火 また は 土	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)	6種類(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。	14	14	
												7	7	
												6	6	
												8	8	
29	産後ママヨガ	春	4月12日～6月7日	火	10:00～ 10:45	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。	16	101	
		夏	7月5日～8月30日	火								8回	15	93
		秋	10月4日～11月29日	火								8回	15	102
		冬	1月24日～3月14日	火								8回	8	56
30	親子ママヨガ	春	4月12日～6月7日	火	11:15～ 12:00	坂井 真由美	8回	1歳から4歳未満の子を持つ母親	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。			
		夏	7月5日～8月30日	火								8回	6	31
		秋	10月4日～11月29日	火								8回	6	38
		冬	1月24日～3月14日	火								8回	5	35
31	からだ調整 エクササイズ	春	4月13日～6月22日	水	10:00～ 11:00	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。	22	190	
		夏	7月6日～9月14日	水								10回	22	163
		秋	10月5日～12月14日	水								10回	20	170
		冬	1月11日～3月15日	水								10回	25	202
32	姿勢改善 エクササイズ	春	4月13日～6月22日	水	11:15～ 12:15	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。	21	174	
		夏	7月6日～9月14日	水								10回	23	164
		秋	10月5日～12月14日	水								10回	24	182
		冬	1月11日～3月15日	水								10回	20	167
33	バレトン	春	4月13日～6月22日	水	19:00～ 20:00	古川 裕美	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)	3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み入れた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!しなやかに美しい体を目指します。	20	160	
		夏	7月6日～9月7日	水								10回	20	153
		秋	10月5日～12月14日	水								10回	19	133
		冬	1月11日～3月15日	水								10回	18	131

## 下山スポーツセンター 平成28年度スポーツ教室 全日程

教室数: 41教室(H27=39教室)

No.	教室名	期日	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	費用	内容	参加人数	延べ参加人数	
34	ピラティス	春	4月14日～6月23日	木	10:00～11:00	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。	16	121	
		夏	7月7日～9月15日	木							10回	13	91
		秋	10月6日～12月15日	木							10回	18	143
		冬	1月12日～3月16日	木							10回	11	92
35	ZUMBA (ズンバ)	春	4月15日～7月1日	金	10:00～11:00	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創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。	18	142	
		夏	7月22日～9月30日	金							10回	24	131
		秋	10月7日～12月9日	金							10回	40	134
		冬	1月13日～3月17日	金							10回	18	133
36	バランス コーディネーション	春	4月15日～7月8日	金	11:30～12:30	11回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	参加料 3,800円 入場料250円(1回)	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラム	16	122	
		夏	7月22日～8月26日	金							6回	18	93
		秋	9月9日～12月9日	金							14回	18	214
		冬	1月13日～3月17日	金							10回	20	158
37	エアロ&ヨガレッツ	春	4月15日～7月1日	金	14:00～15:00	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)	難易度、運動強度の低いエアロビクスです。無理なく楽しく持久力・筋力を向上を目指します。ストレス発散に最適です。	20	161	
		夏	7月15日～9月23日	金							10回	19	144
		秋		金							回		
		冬		金							回		
38	ソフトエアロビクス	春		金	13:30～14:15	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)	難易度、運動強度の低いエアロビクスです。無理なく楽しく持久力・筋力を向上を目指します。ストレス発散に最適です。			
		夏		金							回		
		秋	10月7日～12月9日	金							10回	14	101
		冬	1月6日～3月24日	金							10回	17	140
39	ヨガレッツ	春		金	14:30～15:15	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)	ヨガとストレッチを組み合わせたヨガレッツを行います。			
		夏		金							回		
		秋	10月7日～12月9日	金							10回	16	92
		冬	1月6日～3月24日	金							10回	11	79
40	ヨガ	春	4月8日～7月1日	金	19:00～20:00	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。	20	166	
		夏	7月15日～9月23日	金							10回	20	143
		秋	10月7日～12月9日	金							10回	22	169
		冬	1月13日～3月17日	金							10回	20	161
41	タヒチアンダンス	春	4月16日～7月2日	土	10:00～11:00	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。	18	147	
		夏	7月16日～10月1日	土							10回	23	177
		秋	10月8日～12月17日	土							10回	21	152
		冬	1月7日～3月18日	土							10回	17	131
合計											2,201	16,931	