新潟市亀田総合体育館

令和３年度自主事業計画書

事業名	１．健康増進及びスポーツ振興事業

(1) 事業目的

ライフスタイルの変化など社会環境が複雑化した時代において、運動の場を求める社会ニーズは多様化している。また、健康寿命延伸に向けた様々な取組や、東京オリンピック・パラリンピック競技大会開催等によりスポーツに対する期待の高まりを見せている。そこで、新潟市の公共体育施設において、未就学児、子育てを行う父母、高齢者、社会的弱者、運動機会に恵まれない者、専門的競技を行う者など幅広い人々を対象に、誰もがいつでも参加できる多彩な運動プログラムを提供することで新潟市民の健康増進とスポーツ振興を図る。

(2) 事業計画

市と協議の上、以下の「健康増進及びスポーツ振興事業」を実施する。

① スポーツ教室

多彩な運動プログラムを提供するスポーツ教室事業において、教室参加者に対し運動実施毎にポイントを付与する割引制度等を通じて、参加者への還元サービスを行うことで、継続的なスポーツ活動の促進と健康寿命の延伸への動機づけに繋げる。

② イベント

・フラダンス発表会　　2021 年 11 月下旬　　定員：150 名

ほか、３イベント

③ 地域活動

地域の自治会や小学校への講師派遣に係る規定整備や周知を図り、管理施設だけに留まらないスポーツを通じた地域活性化を目指す。

(3) 収支計画

別紙「収支計画書（自主事業会計）」参照

事業名	２．サービス事業

(1)事業目的

施設利用者の利便性並びにサービスの向上を図り、いつでもだれでも気軽に施設を利用してもらえるよう、物品販売及びレンタル等のサービス事業を実施し、指定医管理施設の設置目的の効率的な達成を図る。

なお、同事業は利用者及び来館者の利便性を高めることを目的として行い、その対価はできるだけ安価に抑える。

(2)事業計画

市と協議の上、以下の「サービス事業」を実施する。

①物品販売及びレンタル等

区分		詳細	価格（税込）
サービス事業	コピー	白黒（1 面）	10 円（1 面）
		カラー（1 面）	50 円（1 面）
	ＦＡＸ	県内（1 面）	10 円（1 面）
		県外（1 面）	20 円（1 面）
	有料レンタル	ビブス（5 枚 1 セット）	100 円/回
	無料レンタル	ラケット類	
		シューズ	
		ＣＤデッキ	
物品販売	スポーツ用品	シャトル（水鳥）	190 円/個
		シャトル（ナイロン）	190 円/個
		卓球ボール（一般）	370 円/個
		卓球ボール（ラージ）	370 円/個
	その他	水遊びパンツ	150 円/個
		カイロ	50 円/個

②自動販売機設置

・設置場所及び設置台数

新潟市【亀田総合体育館】　　9 台

(3)収支計画

別紙「収支計画書（自主事業会計）」参照

令和3年度　2021/7/9　更新　フランス空手合宿（武道場・多目）…7/16～8/6　インターハイ・バスケ…8/7～15　インターハイ・新体操…8/16～23

№	教室名	期日		日程														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
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭										
1	コアダンス	春	4/6 ～ 6/15	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15			予備日	6/29	火	10:00 ▼ 10:50	佐久間 好美	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 20名	5,500 円	なし	リズムに合わせて楽しく動き、お腹周りを引き締めましょう。楽しく汗をかき健康的な体を目指します。	ミーティングルーム
		夏	7/6 ～ 9/21	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21			予備日	10/5	火			10 回			5,500 円			
		秋	10/12 ～ 12/21	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			予備日	12/28	火			10 回			5,500 円			
		冬	1/18 ～ 3/22	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			予備日	3/29	火			10 回			5,500 円			
2	バランスアップ&ストレッチケア	春	4/6 ～ 6/15	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15			予備日	6/29	火	11:10 ▼ 12:00	佐久間 好美	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 20名	5,500 円	なし	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です。	ミーティングルーム
		夏	7/6 ～ 9/21	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21			予備日	10/5	火			10 回			5,500 円			
		秋	10/12 ～ 12/21	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			予備日	12/28	火			10 回			5,500 円			
		冬	1/18 ～ 3/22	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			予備日	3/29	火			10 回			5,500 円			
3	ゆったり健康	春	4/20 ～ 6/29	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29			予備日	7/6	火	14:00 ▼ 15:00	スタッフ	10 回	60歳以上の方	各 40名	2,200 円	なし	椅子に座って楽しく運動します。体力に自信のない方が対象です。脚筋力を向上させ転倒予防を行い、いきいきと健康な生活習慣を目指します。	武道場 柔道場
		夏	8/17 ～ 9/28	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28						予備日	10/5	火			7 回			1,500 円			
		秋	10/12 ～ 12/14	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14					予備日	12/21	火			8 回			1,800 円			
		冬	1/18 ～ 3/22	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			予備日	3/29	火			10 回			2,200 円			
4	骨盤エクササイズ	春	4/6 ～ 6/15	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15			予備日	6/29	火	15:25 ▼ 16:25	中村香織	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 20名	5,500 円	なし	骨盤のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。ボディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果ありです。	ミーティングルーム
		夏	7/6 ～ 9/21	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21			予備日	10/5	火			10 回			5,500 円			
		秋	10/12 ～ 12/21	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			予備日	12/28	火			10 回			5,500 円			
		冬	1/18 ～ 3/22	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			予備日	3/29	火			10 回			5,500 円			
5	火曜ヨガ（夜）19	春	4/6 ～ 6/15	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15			予備日	6/29	火	19:00 ▼ 19:55	水澤睦	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 20名	5,500 円	なし	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本を練習できます。	ミーティングルーム
		夏	7/6 ～ 9/21	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/14	9/21				予備日	10/5	火			9 回			5,000 円			
		秋	10/12 ～ 12/21	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			予備日	12/28	火			10 回			5,500 円			
		冬	1/18 ～ 3/22	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			予備日	3/29	火			10 回			5,500 円			
6	火曜ヨガ（夜）20	春	4/6 ～ 6/15	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15			予備日	6/29	火	20:05 ▼ 21:00	水澤睦	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 20名	5,500 円	なし	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本を練習できます。	ミーティングルーム
		夏	7/6 ～ 9/21	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/14	9/21				予備日	10/5	火			9 回			5,000 円			
		秋	10/12 ～ 12/21	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21			予備日	12/28	火			10 回			5,500 円			
		冬	1/18 ～ 3/22	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			予備日	3/29	火			10 回			5,500 円			
7	ＺＵＭＢＡ水曜	春	4/7 ～ 6/16	4/7	4/21	4/28	5/12	5/26	6/9	6/16						予備日	6/30	水	9:45 ▼ 10:30	林美紗	7 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 15名	3,900 円	なし	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	ミーティングルーム
		夏	7/7 ～ 9/1	7/7	7/14	7/28	8/4	8/25	9/1							予備日	9/22	水			6 回			3,300 円			
		秋	10/6 ～ 12/15	10/6	10/20	11/10	11/24	12/1	12/15							予備日	12/22	水			6 回			3,300 円			
		冬	1/5 ～ 3/16	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			予備日	3/23	水			10 回			5,500 円			
8	姿勢改善エクササイズ	春	4/7 ～ 6/23	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			予備日	6/30	水	11:00 ▼ 11:50	GEN	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 20名	5,500 円	なし	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。	ミーティングルーム
		夏	7/7 ～ 9/15	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15					予備日	9/22	水			8 回			4,400 円			
		秋	10/6 ～ 12/15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			予備日	12/22	水			10 回			5,500 円			
		冬	1/5 ～ 3/16	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			予備日	3/23	水			10 回			5,500 円			
9	タオルdeロコモ予防エクササイズ	春	4/14 ～ 6/23	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23				予備日	6/30	水	13:30 ▼ 14:30	城元剛	9 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 20名	5,000 円	なし	タオルを使って運動します。体の動きを確認し肩、腰痛の予防・改善にお勧めです。運動初心者の方もご参加頂けます。ロコモティブシンドローム予防にもなりますよ。	ミーティングルーム
		夏	7/7 ～ 9/15	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15					予備日	9/22	水			8 回			4,400 円			
		秋	10/6 ～ 12/15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			予備日	12/22	水			10 回			5,500 円			
		冬	1/5 ～ 3/16	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			予備日	3/23	水			10 回			5,500 円			
10	水曜ヨガ（夜）１９	春	4/7 ～ 6/23	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			予備日	6/30	水	19:00 ▼ 19:55	中村伸子	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 20名	5,500 円	なし	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本を練習できます。	ミーティングルーム
		夏	7/7 ～ 9/22	7/7	7/14	7/21	7/28	8/25	9/1	9/15	9/22					予備日	9/29	水			8 回			4,400 円			
		秋	10/6 ～ 12/15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			予備日	12/22	水			10 回			5,500 円			
		冬	1/5 ～ 3/16	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			予備日	3/23	水			10 回			5,500 円			
11	水曜ヨガ（夜）２０	春	4/7 ～ 6/23	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			予備日	6/30	水	20:05 ▼ 21:00	中村伸子	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 20名	5,500 円	なし	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本を練習できます。	ミーティングルーム
		夏	7/7 ～ 9/22	7/7	7/14	7/21	7/28	8/25	9/1	9/15	9/22					予備日	9/29	水			8 回			4,400 円			
		秋	10/6 ～ 12/15	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15			予備日	12/22	水			10 回			5,500 円			
		冬	1/5 ～ 3/16	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			予備日	3/23	水			10 回			5,500 円			
12	やさしいステップエクササイズ	春	4/8 ～ 6/24	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24			予備日	7/1	木	9:45 ▼ 10:30	鍬間愛美	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 20名	5,500 円	なし	エアロビクスに比べてローテンポで足に加わる衝撃も小さいので、体力に自信のない方も安心して行えます。	ミーティングルーム
		夏	7/8 ～ 9/16	7/8	7/15	7/29	8/5	8/26	9/2	9/16						予備日	10/7	木			7 回			3,900 円			
		秋	10/14 ～ 12/16	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				予備日	12/23	木			9 回			5,000 円			
		冬	1/6 ～ 3/17	1/6	1/13	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			予備日	3/24	木			10 回			5,500 円			
13	木曜ヨガ（夜）	春	4/8 ～ 6/24	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24			予備日	7/1	木	20:00 ▼ 20:55	中村伸子	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 20名	5,500 円	なし	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本を練習できます。	ミーティングルーム
		夏	7/8 ～ 9/16	7/8	7/15	7/29	8/26	9/2	9/9	9/16						予備日	10/7	木			7 回			3,900 円			
		秋	10/14 ～ 12/16	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			予備日	12/23	木			10 回			5,500 円			
		冬	1/6 ～ 3/17	1/6	1/13	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			予備日	3/24	木			10 回			5,500 円			
14	ＺＵＭＢＡゴールド	春	4/9 ～ 6/25	4/9	4/23	4/30	5/7	5/21	6/25							予備日	7/2	金	9:45 ▼ 10:30	林美紗	6 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 15名	3,300 円	なし	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	ミーティングルーム
		夏	7/9 ～ 9/17	7/9	7/30	8/6	9/3	9/17								予備日	10/8	金			5 回			2,800 円			
		秋	10/22 ～ 12/17	10/22	11/12	11/26	12/3	12/17								予備日	12/24	金			5 回			2,800 円			
		冬	1/14 ～ 3/18	1/14	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					予備日	3/25	金			8 回			4,400 円			
15	いきいきスロートレーニング	春	4/23 ～ 6/25	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25			予備日	7/2	金	14:00 ▼ 15:00	城元剛	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 30名	5,500 円	なし	日常生活に最低限必要な体力、筋力、バランスをもう少し向上させませんか？毎日を楽しく過ごしたいあなたにお勧めの教室です。	武道場 柔道場
		夏	8/20 ～ 10/1	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1						予備日	10/8	金			7 回			3,900 円			
		秋	10/15 ～ 12/17	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17			予備日	12/24	金			10 回			5,500 円			
		冬	1/7 ～ 3/18	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			予備日	3/25	金			10 回			5,500 円			
16	バレトン ソール・シンセシス（昼）	春	4/9 ～ 6/25	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/25			予備日	7/2	金	15:30 ▼ 16:20	松田郁美	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 20名	5,500 円	なし	３つ（フィットネス・バレエ・ヨガ）要素を組みいれた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。裸足で行います。	ミーティングルーム
		夏	7/9 ～ 9/24	7/9	7/16	7/30	8/6	9/3	9/10	9/17	9/24					予備日	10/8	金			8 回			4,400 円			
		秋	10/15 ～ 12/17	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17				予備日	12/24	金			9 回			5,000 円			
		冬	1/14 ～ 3/18	1/14	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					予備日	3/25	金			8 回			4,400 円			
17	キッズヒップホップ	春	4/9 ～ 6/25	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/25			予備日	7/2	金	17:00 ▼ 17:45	未定	10 回	年中～小学3年生	各 20名	3,300 円	なし	小学生を対象にヒップホップダンスを楽しみ、リズム感を養います。	ミーティングルーム
		夏	7/9 ～ 9/24	7/9	7/16	7/30	講師調整中	[illegible]	[illegible]	9/17	9/24					予備日	10/8	金			8 回			2,600 円			
		秋	10/15 ～ 12/17	10/15	10/22	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	12/3	12/10	12/17				予備日	12/24	金			9 回			3,000 円			
		冬	1/14 ～ 3/18	1/14	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					予備日	3/25	金			8 回			2,600 円			
18	スロートレーニング＆コアトレーニング	春	4/9 ～ 6/25	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/25			予備日	7/2	金	20:00 ▼ 21:00	城元剛	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 20名	5,500 円	なし	アウター・インナーの筋肉をバランス良く使い、様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とした教室です。楽しくレベルアップしましょう！	ミーティングルーム
		夏	7/9 ～ 9/24	7/9	7/16	7/30	8/6	9/3	9/10	9/17	9/24					予備日	10/8	金			8 回			4,400 円			
		秋	10/15 ～ 12/17	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17				予備日	12/24	金			9 回			5,000 円			
		冬	1/14 ～ 3/18	1/14	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					予備日	3/25	金			8 回			4,400 円			
19	ベビーダンス	春	4/19 ～ 6/28	4/19	5/17	6/28												月	10:00 ▼ 11:30	ベビーダンス協会 千原由佳	3 回	乳幼児と保護者（首がすわる頃から3歳くらいまで）	各 10組	1回1,100 円	なし	赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッチ、触れ合い等のスキンシップを行います。	ミーティングルーム
		夏	1/0 ～															月			0 回			1回1,100 円			
		秋	9/27 ～ 11/15	9/27	10/18	11/15												月			3 回			1回1,100 円			
		冬	1/17 ～ 2/21	1/17	2/21													月			2 回			1回1,100 円			
20	こどもマット運動3・4年生クラス	春	4/14 ～ 7/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7		予備日	7/14	水	16:45 ▼ 17:35	陣谷洋子	11 回	小学生 3・4年生	各 15名	3,600 円	なし	小学校3,4年生を対象に主にマット運動を通して、子どもの運動神経と体力の向上を目指します。	武道場 柔道場
		夏	1/0 ～													予備日		水			0 回			円			
		秋	9/15 ～ 12/15	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	予備日	12/22	水			12 回			4,000 円			
		冬	1/12 ～ 3/23	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23			予備日	3/30	水			10 回			3,300 円			
21	こどもマット運動5・6年生クラス	春	4/14 ～ 7/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7		予備日	7/14	水	17:40 ▼ 18:30	陣谷洋子	11 回	小学生 5・6年生	各 15名	3,600 円	なし	小学校5,6年生を対象に主にマット運動を通して、子どもの運動神経と体力の向上を目指します。	武道場 柔道場
		夏	1/0 ～													予備日		水			0 回			円			
		秋	9/15 ～ 12/15	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	予備日	12/22	水			12 回			4,000 円			
		冬	1/12 ～ 3/23	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23			予備日	3/30	水			10 回			3,300 円			
22	ルーシーダットン（タイ式ヨガ）	春	4/15 ～ 7/1	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			予備日	7/8	木	11:00 ▼ 12:00	瀧澤裕子	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 40名	4,400 円	なし	タイに伝わるヨガエクササイズです。音楽に合わせて流れるようにポーズを行います。	武道場 柔道場
		夏	8/19 ～ 10/7	8/19	8/26	9/2	9/16	9/30	10/7							予備日	10/14	木			6 回			2,600 円			
		秋	10/21 ～ 12/16	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				予備日	12/23	木			9 回			4,000 円			
		冬	1/13 ～ 3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			予備日	3/24	木			10 回			4,400 円			
23	いきいきフィットネス	春	4/15 ～ 7/1	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			予備日	7/8	木	14:00 ▼ 15:00	スタッフ	10 回	中高齢者	各 40名	2,800 円	なし	健康で活動的な身体を目指し、筋力トレーニングや軽運動、ストレッチなどを行います。	武道場 柔道場
		夏	8/19 ～ 10/7	8/19	8/26	9/2	9/16	9/30	10/7							予備日	10/14	木			6 回			1,700 円			
		秋	10/21 ～ 12/16	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				予備日	12/23	木			9 回			2,500 円			
		冬	1/13 ～ 3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			予備日	3/24	木			10 回			2,800 円			
24	こどもマット運動1・2年生クラス	春	4/15 ～ 7/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8		予備日	7/15	木	16:45 ▼ 17:35	陣谷洋子	11 回	小学生 1・2年生	各 15名	3,600 円	なし	小学校1,2年生を対象に主にマット運動を通して、子どもの運動神経と体力の向上を目指します。	武道場 柔道場
		夏	1/0 ～													予備日		木			0 回			円			
		秋	9/16 ～ 12/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	予備日	12/16	木			12 回			4,000 円			
		冬	1/13 ～ 3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			予備日	3/24	木			10 回			3,300 円			
25	フラダンス	春	4/20 ～ 6/29	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29			予備日	7/6	火	11:20 ▼ 12:20	ハーラウ オ ヴァイウル	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 40名	4,400 円	なし	フラダンスの経験者クラスです。ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	武道場 剣道場
		夏	8/17 ～ 9/28	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28						予備日	10/5	火			7 回			3,100 円			
		秋	10/12 ～ 12/14	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14					予備日	12/21	火			8 回			3,500 円			
		冬	1/18 ～ 3/22	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			予備日	3/29	火			10 回			4,400 円			
26	はじめてのフラダンス	春	4/20 ～ 6/29	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29			予備日	7/6	火	12:30 ▼ 13:30	ハーラウ オ ヴァイウル	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 40名	4,400 円	なし	はじめての方向けのフラダンス教室です。ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。	武道場 剣道場
		夏	8/17 ～ 9/28	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28						予備日	10/5	火			7 回			3,100 円			
		秋	10/12 ～ 12/14	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14					予備日	12/21	火			8 回			3,500 円			
		冬	1/18 ～ 3/22	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			予備日	3/29	火			10 回			4,400 円			
27	タヒチアンダンス	春	4/20 ～ 6/29	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29			予備日	7/6	火	20:00 ▼ 21:00	ハーラウ オ ヴァイウル	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 40名	4,400 円	なし	音楽に合わせて気持ち良く踊ることで精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。膝を曲げて中腰の姿勢でステップを踏むことでシェイプアップ効果があります。	武道場 剣道場
		夏	8/17 ～ 9/28	8/17	8/24	8/31	9/14	9/21	9/28							予備日	10/5	火			6 回			2,600 円			
		秋	10/12 ～ 12/14	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14					予備日	12/21	火			8 回			3,500 円			
		冬	1/18 ～ 3/22	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			予備日	3/29	火			10 回			4,400 円			
28	太極舞（タイチーダンス）	春	4/21 ～ 6/30	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			予備日	7/7	水	10:00 ▼ 10:45	野口 真奈美	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 40名	4,400 円	なし	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中華風音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。	武道場 剣道場
		夏	8/18 ～ 9/29	8/18	8/25	9/1	9/15	9/22	9/29							予備日	10/6	水			6 回			2,600 円			
		秋	10/13 ～ 12/15	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				予備日	12/22	水			9 回			4,000 円			
		冬	1/5 ～ 3/16	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			予備日	3/23	水			10 回			4,400 円			
29	からだにやさしいヨガ	春	4/21 ～ 6/30	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			予備日	7/7	水	11:15 ▼ 12:15	大津 ひとみ	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 40名	4,400 円	なし	初心者向けのヨガ。身体をゆっくりほぐしながらじっくりと運動を行います。	武道場 剣道場
		夏	8/18 ～ 9/29	8/18	8/25	9/1	9/15	9/22	9/29							予備日	10/6	水			6 回			2,600 円			
		秋	10/13 ～ 12/15	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				予備日	12/22	水			9 回			4,000 円			
		冬	1/5 ～ 3/16	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			予備日	3/23	水			10 回			4,400 円			
30	バレトン ソール・シンセシス（夜）	春	4/15 ～ 7/1	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			予備日	7/8	木	19:30 ▼ 20:20	酒井彩子	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 40名	4,400 円	なし	３つ（フィットネス・バレエ・ヨガ）要素を組みいれた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。裸足で行います。	武道場 剣道場
		夏	8/19 ～ 10/7	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7						予備日	10/14	木			7 回			3,100 円			
		秋	10/21 ～ 12/16	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				予備日	12/23	木			9 回			4,000 円			
		冬	1/13 ～ 3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			予備日	3/24	木			10 回			4,400 円			
31	午前の太極拳（復習編）	前	4/23 ～ 6/25	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25			予備日	7/2	金	10:00 ▼ 11:30	市太極拳協会	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 40名	3,300 円	なし	奥が深い太極拳に触れながら継続して体を動かし健康づくりに役立てましょう。どちらかというと経験者向けの内容です。	武道場 剣道場
																		金			回			円			
		後	9/24 ～ 3/11	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26					金			20 回			6,600 円			
				12/3	12/10	12/17	1/14	1/21	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			予備日	3/18	金			回			円			
32	午後の太極拳	前	4/23 ～ 6/25	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25			予備日	7/2	金	13:00 ▼ 14:30	市太極拳協会	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 40名	3,300 円	なし	奥が深い太極拳に触れながら継続して体を動かし健康づくりに役立てましょう。	武道場 剣道場
																		金			回			円			
		後	9/24 ～ 3/11	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26					金			20 回			6,600 円			
				12/3	12/10	12/17	1/14	1/21	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			予備日	3/18	金			回			円			
33	ソフトエアロビクス	春	4/15 ～ 7/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8			予備日	7/15	木	13:40 ▼ 14:40	陣谷洋子	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 40名	4,400 円	なし	ローインパクト動作中心の足腰への負担が少ないエアロビクスです。運動不足解消に最適です。	サブアリーナ
		夏	～																		0 回			円			
		秋	9/16 ～ 12/16	9/16	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	予備日	12/23	木			12 回			5,300 円			
		冬	1/13 ～ 3/24	1/13	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24			予備日	3/31	木			10 回			4,400 円			
34	エアロ＆ボクサ	春	4/15 ～ 7/1	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1				予備日	7/8	木	19:15 ▼ 20:50	石川美奈子 城元剛	9 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各 40名	4,000 円	なし	前半45分はソフトエアロビクスと骨盤ダンス、後半45分はボクシングエクササイズを行い、1回でいろいろな種目が楽しめる教室です。	サブアリーナ
		夏	～																		0 回			円			
		秋	9/16 ～ 12/9	9/16	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9		予備日	12/16	木			11 回			4,800 円			
		冬	1/13 ～ 3/17	1/13	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17				予備日	3/24	木			9 回			4,000 円			

35	上級者卓球（水）午前	春	4/14 ～ 6/30	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30				予備日	7/7	水	10:00 ▼ 12:00	スタッフ外部指導者	9 回	15歳以上の上級者（中学生は除く）	各50名	5,900 円	なし	切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。	メインアリーナ
		夏	～																		0 回			円			
		秋	9/15 ～ 12/8	9/15	9/22	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/8			予備日	12/15	水			10 回			6,600 円			
		冬	1/12 ～ 3/16	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				予備日	3/23	水			9 回			5,900 円			
36	中級者卓球（水）午後	春	4/14 ～ 6/30	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30				予備日	7/7	水	13:00 ▼ 15:00	スタッフ外部指導者	9 回	15歳以上の中級者（中学生は除く）	各50名	5,900 円	なし	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	メインアリーナ
		夏	～																		0 回			円			
		秋	9/15 ～ 12/8	9/15	9/22	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/8			予備日	12/15	水			10 回			6,600 円			
		冬	1/12 ～ 3/16	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				予備日	3/23	水			9 回			5,900 円			
37	上級者卓球（金）午前	春	4/16 ～ 6/11	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11					予備日	7/9	金	10:00 ▼ 12:00	スタッフ外部指導者	8 回	15歳以上の上級者（中学生は除く）	各50名	5,300 円	なし	切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。	メインアリーナ
		夏	～																		0 回			円			
		秋	9/17 ～ 12/10	9/17	9/24	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			予備日	12/17	金			10 回			6,600 円			
		冬	1/14 ～ 3/18	1/14	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					予備日	3/25	金			8 回			5,300 円			
38	初心者・初級・中級者卓球	春	4/16 ～ 6/11	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11					予備日	7/9	金	13:00 ▼ 15:00	スタッフ外部指導者	8 回	15歳以上の初心者・初級・中級者（中学生は除く）	各50名	5,300 円	なし	初心者・初級者はラケットの握り方や基本的なラケット操作の習得。中級者は基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	メインアリーナ
		夏	～																		0 回			円			
		秋	9/17 ～ 12/10	9/17	9/24	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			予備日	12/17	金			10 回			6,600 円			
		冬	1/14 ～ 3/18	1/14	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					予備日	3/25	金			8 回			5,300 円			
39	フロアカーリング体験①	春	4/19 ～ 6/28	4/19	5/17	6/28												月	10:00 ▼ 11:30	スタッフ	3 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各48名	円	なし	フロアカーリングの体験会です。3人1チームで参加しゲームを行います。	メインアリーナ
		夏	～																		0 回			円			
		秋	9/27 ～ 11/15	9/27	10/18	11/15												月			3 回			円			
		冬	1/17 ～ 2/21	1/17	2/21													月			2 回			円			
40	フロアカーリング体験②	春	4/19 ～ 6/28	4/19	5/17	6/28												月	13:00 ▼ 14:30	スタッフ	3 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各48名	円	なし	フロアカーリングの体験会です。3人1チームで参加しゲームを行います。	メインアリーナ
		夏	～																		0 回			円			
		秋	9/27 ～ 11/15	9/27	10/18	11/15												月			3 回			円			
		冬	1/17 ～ 2/21	1/17	2/21													月			2 回			円			
41	プールde健康	春	4/14 ～ 6/23	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			予備日	6/30	水	11:00 ▼ 12:00	城元剛	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各50名	6,600 円	なし	水中ウオーキングや水の抵抗を使った筋力トレーニングで体力の維持向上を目指します。	屋内プール
		夏	～															水			0 回			円			
		秋	9/15 ～ 11/24	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24			予備日	12/1	水			10 回			6,600 円			
		冬	1/12 ～ 3/23	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23			予備日	3/30	水			10 回			6,600 円			
42	みんなの水泳クロール・背泳ぎコース	春	4/15 ～ 7/1	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			予備日	7/8	木	10:30 ▼ 11:30	新潟水泳協会レディース部	10 回	15歳以上の初中級者（中学生は除く）	各16名	6,600 円	なし	ターンを習得してクロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指します。	屋内プール
		夏	～															木			0 回			円			
		秋	9/16 ～ 11/25	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25			予備日	12/2	木			10 回			6,600 円			
		冬	1/13 ～ 3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			予備日	3/24	木			10 回			6,600 円			
43	みんなの水泳平泳ぎコース	春	4/15 ～ 7/1	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			予備日	7/8	木	10:30 ▼ 11:30	新潟水泳協会レディース部	10 回	15歳以上の中級者（中学生は除く）	各16名	6,600 円	なし	クロール、背泳ぎで５０ｍ完泳し、平泳ぎで２５ｍ完泳を目指します。	屋内プール
		夏	～															木			0 回			円			
		秋	9/16 ～ 11/25	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25			予備日	12/2	木			10 回			6,600 円			
		冬	1/13 ～ 3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			予備日	3/24	木			10 回			6,600 円			
44	みんなの水泳バタフライコース	春	4/15 ～ 7/1	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			予備日	7/8	木	10:30 ▼ 11:30	新潟水泳協会レディース部	10 回	15歳以上の中上級者（中学生は除く）	各16名	6,600 円	なし	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上とバタフライの２５ｍ完泳を目指します。	屋内プール
		夏	～															木			0 回			円			
		秋	9/16 ～ 11/25	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25			予備日	12/2	木			10 回			6,600 円			
		冬	1/13 ～ 3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			予備日	3/24	木			10 回			6,600 円			
45	午後の水泳ロングスイムコース	春	4/13 ～ 6/22	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			予備日	6/29	火	15:00 ▼ 16:00	本田豊明	10 回	クロールで50m以上泳げる15歳以上（中学生は除く）	各8名	3,300 円	入場料(1回) 大人 500円	各泳法のレベルアップを目的として長い距離を泳ぎます。泳力の向上と力を抜いた泳法の習得を目指します。	屋内プール
		夏	～															火			0 回			円			
		秋	9/14 ～ 11/16	9/14	コロナが落ち着いたら開催予定											予備日	12/14	火			10 回			3,300 円			
		冬	1/18 ～ 3/22	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			予備日	3/29	火			10 回			3,300 円			
46	午後の水泳クロール背泳ぎコース	春	4/14 ～ 6/23	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			予備日	6/30	水	13:55 ▼ 14:55	本田豊明	10 回	クロールで25m以上泳げる15歳以上（中学生は除く）	各8名	3,300 円	入場料(1回) 大人 500円	クロールで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目標に基本練習を行います。	屋内プール
		夏	～															水			0 回			円			
		秋	9/15 ～ 11/24	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24			予備日	12/1	水			10 回			3,300 円			
		冬	1/12 ～ 3/23	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23			予備日	3/30	水			10 回			3,300 円			
47	午後の水泳バタフライコース	春	4/14 ～ 6/23	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			予備日	6/30	水	15:00 ▼ 16:00	本田豊明	10 回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m以上泳げる15歳以上（中学生は除く）	各8名	3,300 円	入場料(1回) 大人 500円	バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	屋内プール
		夏	～															水			0 回			円			
		秋	9/15 ～ 11/24	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24			予備日	12/1	水			10 回			3,300 円			
		冬	1/12 ～ 3/23	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23			予備日	3/30	水			10 回			3,300 円			
48	午後の水泳平泳ぎコース	春	4/15 ～ 7/1	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			予備日	7/8	木	15:00 ▼ 16:00	本田豊明	10 回	クロール・背泳ぎで25m以上泳げる15歳以上（中学生は除く）	各8名	3,300 円	入場料(1回) 大人 500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。	屋内プール
		夏	～															木			0 回			円			
		秋	9/16 ～ 11/25	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25			予備日	12/2	木			10 回			3,300 円			
		冬	1/13 ～ 3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			予備日	3/24	木			10 回			3,300 円			
49	ナイト水泳4泳法コース	春	4/15 ～ 7/1	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1			予備日	7/8	木	19:30 ▼ 20:30	玉津一敏	10 回	4泳法で各25m以上泳げる15歳以上（中学生は除く）	各8名	3,300 円	入場料(1回) 大人 500円	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人メドレーができることを目指します。	屋内プール
		夏	～															木			0 回			円			
		秋	9/16 ～ 11/25	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25			予備日	12/2	木			10 回			3,300 円			
		冬	1/13 ～ 3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17			予備日	3/24	木			10 回			3,300 円			
50	午後の水泳4泳法コース	春	4/16 ～ 6/18	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18			予備日	6/25	金	14:00 ▼ 15:00	本田豊明	10 回	4泳法で各25m以上泳げる15歳以上（中学生は除く）	各8名	3,300 円	入場料(1回) 大人 500円	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人メドレーができることを目指します。	屋内プール
		夏	～															金			0 回			円			
		秋	9/17 ～ 11/26	9/17	9/24	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26			予備日	12/3	金			10 回			3,300 円			
		冬	1/7 ～ 3/18	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			予備日	3/25	金			10 回			3,300 円			
51	アクアエクササイズ（火）	春	4/13 ～ 6/22	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			予備日	6/29	火	11:10 ▼ 12:00	木村智恵子	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各50名	6,600 円	なし	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。	屋内プール
		夏	～															火			0 回			円			
		秋	9/14 ～ 12/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	予備日	12/14	火			12 回			7,900 円			
		冬	1/18 ～ 3/22	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			予備日	3/29	火			10 回			6,600 円			
52	サマーアクアエクササイズ（火）	春	1/0 ～															火	9:20 ▼ 9:50	木村智恵子	0 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各50名	円	なし	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。	屋内プール
		夏	7/20 ～ 8/24	7/20	7/27	8/3	8/24		開催中止							予備日	8/31	火			4 回			1,800 円			
		秋	1/0 ～															火			0 回			円			
		冬	1/0 ～															火			0 回			円			
53	アクアエクササイズ（土）	春	4/10 ～ 6/12	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12					予備日	6/19	土	10:30 ▼ 11:20	鍬間愛美	8 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各50名	5,300 円	なし	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。	屋内プール
		夏	1/0 ～															土			0 回			円			
		秋	9/11 ～ 12/11	9/11	9/18	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	予備日	12/18	土			12 回			7,900 円			
		冬	1/8 ～ 3/12	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			予備日	3/19	土			10 回			6,600 円			
54	サマーアクアエクササイズ（土）	春	1/0 ～															土	9:20 ▼ 9:50	鍬間愛美	0 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各50名	円	なし	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。	屋内プール
		夏	7/3 ～ 7/31	7/3	7/10	7/17	7/24	7/	開催中止							予備日	8/28	土			5 回			2,200 円			
		秋	1/0 ～															土			0 回			円			
		冬	1/0 ～															土			0 回			円			
55	おしえて水泳	春	4/8 ～ 6/24	4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24									木	14:00 ▼ 14:50	新潟水泳協会ボランティアス	6 回	プール個人利用者（身長140cm以上）	なし	円	入場料(1回) 大人 500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。	屋内プール
		夏	1/0 ～															木			0 回			円			
		秋	9/9 ～ 12/9	9/9	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9									木			6 回			円			
		冬	1/13 ～ 3/10	1/13	1/27	2/10	2/24	3/10										木			5 回			円			
56	ジュニアテニス ビギナーコース（低学年）	春	4/19 ～ 6/21	4/19	4/26	5/17	5/24	6/21								予備日	6/28	月	17:10 ▼ 18:00	新潟市テニス協会	5 回	小学1～3年生のテニス初心者・初級者	各16名	4,100 円	なし	テニス初心者初級者の子どもを対象に楽しくテニスの基本を指導します。	屋内多目的運動場
		夏	1/0 ～															月			0 回			円			
		秋	9/27 ～ 11/22	9/27	10/18	10/25	11/15	11/22								予備日	12/20	月			5 回			4,100 円			
		冬	1/17 ～ 2/28	1/17	コロナが落ち着いたら開催予定											予備日	3/28	月			4 回			3,300 円			
57	ジュニアテニス ビギナーコース（高学年）	春	4/19 ～ 6/21	4/19												予備日	6/28	月	18:05 ▼ 18:55	新潟市テニス協会	5 回	小学4～6年生のテニス初心者・初級者	各16名	4,100 円	なし	テニス初心者初級者の子どもを対象に楽しくテニスの基本を指導します。	屋内多目的運動場
		夏	1/0 ～															月			0 回			円			
		秋	9/27 ～ 11/22	9/27	10/18	10/25	11/15	11/22								予備日	12/20	月			5 回			4,100 円			
		冬	1/17 ～ 2/28	1/17	1/24	2/21	2/28									予備日	3/28	月			4 回			3,300 円			
58	シニアテニス ステップアップコース（火）	春	4/20 ～ 6/29	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29			予備日	7/6	火	9:40 ▼ 11:10	新潟市テニス協会	10 回	50歳以上の方	各16名	11,000 円	なし	50歳以上のテニス初級者・中級者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	屋内多目的運動場
		夏	8/17 ～ 9/28	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28						予備日	10/5	火			7 回			7,700 円			
		秋	10/12 ～ 12/14	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				予備日	12/21	火			9 回			9,900 円			
		冬	1/4 ～ 3/15	1/4	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15			予備日	3/22	火			10 回			11,000 円			
59	テニスステップアップコース（火）	春	4/20 ～ 6/29	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29			予備日	7/6	火	11:20 ▼ 12:50	新潟市テニス協会	10 回	１５歳以上のテニス中級者（中学生を除く）	各16名	11,000 円	なし	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。	屋内多目的運動場
		夏	8/17 ～ 9/28	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28						予備日	10/5	火			7 回			7,700 円			
		秋	10/12 ～ 12/14	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				予備日	12/21	火			9 回			9,900 円			
		冬	1/4 ～ 3/15	1/4	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15			予備日	3/22	火			10 回			11,000 円			
60	シニアテニス ステップアップコース（水）	春	4/21 ～ 6/30	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			予備日	7/7	水	9:40 ▼ 11:10	新潟市テニス協会	10 回	50歳以上の方	各16名	11,000 円	なし	50歳以上のテニス初級者・中級者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	屋内多目的運動場
		夏	8/18 ～ 9/29	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29						予備日	10/6	水			7 回			7,700 円			
		秋	10/13 ～ 12/15	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				予備日	12/22	水			9 回			9,900 円			
		冬	1/5 ～ 3/16	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			予備日	3/23	水			10 回			11,000 円			
61	テニスアドバンスコース（水）	春	4/21 ～ 6/30	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			予備日	7/7	水	11:20 ▼ 12:50	新潟市テニス協会	10 回	１５歳以上のテニス上級者（中学生を除く）	各16名	11,000 円	なし	テニス経験者を対象に、より実践的な技術練習とゲームを行います。	屋内多目的運動場
		夏	8/18 ～ 9/29	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29						予備日	10/6	水			7 回			7,700 円			
		秋	10/13 ～ 12/15	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				予備日	12/22	水			9 回			9,900 円			
		冬	1/5 ～ 3/16	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			予備日	3/23	水			10 回			11,000 円			
62	シニアテニス初心者コース（水）	春	4/21 ～ 6/30	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			予備日	7/7	水	13:00 ▼ 14:30	新潟市テニス協会	10 回	50歳以上のテニス初心者初級者	各16名	11,000 円	なし	50歳以上のテニス初心者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	屋内多目的運動場
		夏	8/18 ～ 9/29	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29						予備日	10/6	水			7 回			7,700 円			
		秋	10/13 ～ 12/15	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				予備日	12/22	水			9 回			9,900 円			
		冬	1/5 ～ 3/16	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16			予備日	3/23	水			10 回			11,000 円			
63	テニス初心者コース（金）	春	4/23 ～ 6/25	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25			予備日	7/2	金	9:40 ▼ 11:10	新潟市テニス協会	10 回	15歳以上のテニス初心者初級者（中学生は除く）	各16名	11,000 円	なし	テニス初心者初級者を対象に楽しくテニスの基本を指導します。テニスを継続し、健康増進を目指します。	屋内多目的運動場
		夏	8/20 ～ 10/1	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1						予備日	10/8	金			7 回			7,700 円			
		秋	10/15 ～ 12/10	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10				予備日	12/17	金			9 回			9,900 円			
		冬	1/7 ～ 3/18	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			予備日	3/25	金			10 回			11,000 円			
64	テニスステップアップコース（金）	春	4/23 ～ 6/25	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25			予備日	7/2	金	11:20 ▼ 12:50	新潟市テニス協会	10 回	１５歳以上のテニス中級者（中学生を除く）	各16名	11,000 円	なし	テニス経験者を対象に、基本技術とゲームで必要な応用技術練習を行います。	屋内多目的運動場
		夏	8/20 ～ 10/1	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1						予備日	10/8	金			7 回			7,700 円			
		秋	10/15 ～ 12/10	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10				予備日	12/17	金			9 回			9,900 円			
		冬	1/7 ～ 3/18	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			予備日	3/25	金			10 回			11,000 円			

No.	イベント名	期　日	日程												曜日	時　間	講師	回数	対　象	定員	参加料	入場料 ※毎回	内　容	室場
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫										
1	踊ろう！亀田甚句	7/20、未定	開催中止												月	15:00～16:00	江南区民謡協会	2 回	小学生以上（中学生以下は保護者同伴）	20名	0 円	なし	別紙要項参照	ミーティングルーム
2	フラダンス発表会in江南区文化会館	11/30	11/30												月	10:40～17:00	ハーラウ オ ヴァイウル	1 回	フラダンス教室参加者	150名	1,000 円	なし	別紙要項参照	江南区文化会館
3	メディカルカウンセリング	10/9	10/9												土	10:00～12:00	新潟スポーツ医学研究会	1 回	小学生以上（中学生以下は保護者同伴）	20名	0 円	なし	別紙要項参照	ミーティングルーム
4	新潟明訓高校野球部による野球教室	未定	未定												土	13:00～17:00	新潟明訓高校野球	1 回	小学生以上（中学生以下は保護者及び指導者同伴）	50名	0 円	なし	別紙要項参照	かわね公園グラウンド
5	ZUMBA（ワンコイン）	4/26 ～ 2/28	4/26	5/17	6/28	9/27	10/25	11/15	12/20	1/24	2/28				月	19:30～20:15	林 美紗	9 回	15歳以上（保護者同伴参加でこども参加可。保護者１人に対しこども２まで。保護者は高校生を除く18歳以上）	80名	1回 500 円	なし	月に1回のズンバ教室です。広いメインアリーナでズンバを楽しみましょう。	メインアリーナ
6	親子プレイタイム	10/25 ～ 2/28	10/25	12/20	1/24	2/28									月	10:30～11:30	スタッフ	4 回	幼児とその保護者	50	1回 300 円	なし	親子で楽しくリズム体操や軽運動を行います。	メインアリーナ