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)			
	コピー	白黒 (1 面)	10円(1面)			
		カラー(1 面)	50円(1面)			
サ	FAX	県内 (1 面)	10円(1面)			
l Ľ		県外 (1 面)	20円(1面)			
る事業	有料レンタル	ビブス(5枚1セット)	100円/回			
業	無料レンタル	ラケット類				
		シューズ				
		CDデッキ				
	スポーツ用品	シャトル(水鳥)	190 円/個			
44		シャトル (ナイロン)	190 円/個			
物品		卓球ボール (一般)	370 円/個			
品販売		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

	13年及						у п)	1/10 -0/		程								1	1	I	1
No.	教室名	類日		1	2	3 4	5	6	7	πx ⊗	9 10 11	2 B B	時間	講師	回数	対 象	定員	参加料	大場性 外等質必要	内容	室場
П		春 4/6 ~ 6/夏 7/6 ~ 9/		4/6 7/6		/20 4/2 /20 7/2			5/25 8/31	6/1	6/8 6/15 9/14 9/21	予備日 6/29 火 予備日 10/5 火	10:00	佐久間	10 🖭	15歳以上の方	各	5,500 円		リズムに合わせて楽しく動き、お腹周りを引き締	ミーティン
1	コアダンス	秋 10/12 ~ 12/	2/21	10/12 1	10/19 10	/26 11/	/2 11/	11/16	11/30		12/14 12/21	予備日 12/28 火	▼ 10:50	好美	10 💷	(中学生は除く)	20名	5,500 円	なし	めましょう。 楽しく汗をかき健康的な体を目指します。	グルーム
H						2/1 2/ /20 4/2			3/1 5/25	3/8 6/1	3/15 3/22 6/8 6/15	予備日 3/29 火 予備日 6/29 火	11:10		10 回			5,500 円			
2						/20 7/2 1/26 11/			8/31	9/7	9/14 9/21 12/14 12/21	予備日 10/5 火 予備日 12/28 火	▼	佐久間 好美	10 P	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	5,500 円 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
Ш		冬 1/18 ~ 3/	/22	1/18	1/25 2	2/1 2/	8 2/1	2/22	3/1	3/8	3/15 3/22	予備日 3/29 火	12:00	~~	10 回	(1.) ±1600 (7	2014	5,500 円		Man of Le State of Wall State Call	,,, ,
						/11 5/1 /31 9/			6/8 9/28	6/15	6/22 6/29	予備日 7/6 火 予備日 10/5 火	14:00 ▼	スタッフ	10 E	60歳以上の方	各	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	武道場
3	ゆったり継承					11/26 11/ 1/1 2/			12/7 3/1	12/14 3/8	3/15 3/22	予備日 12/21 火 予備日 3/29 火	15:00	A377	8 D	60(K)(X, E07)	40名	1,800 円	40	い、いきいきと健康な生活習慣を目指します。	柔道場
		春 4/6 ~ 6/	/15	4/6	4/13 4	/20 4/2	27 5/1	5/18	5/25	6/1	6/8 6/15	予備日 6/29 火	15:25		10 回			5,500 円		骨盤のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。	
4			/21			/20 7/2 1/26 11/			8/31 11/30	9/7	9/14 9/21 12/14 12/21	予備日 10/5 火 予備日 12/28 火	▼	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	ボディーラインの修正やぼっこりお腹改善に効果	ミーティン グルーム
Н		冬 1/18 ~ 3/	/22	1/18	1/25 2	2/1 2/	8 2/1	5 2/22	3/1	3/8	3/15 3/22	予備日 3/29 火	16:25		10 💷			5,500 円		ありです。	
_					.,	/20 4/2 /20 7/2	-, -, -	_	5/25 8/31	9/14	6/8 6/15 9/21	予備日 6/29 火 予備日 10/5 火	19:00 ▼	水澤睦	10 O	15歳以上の方	各	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	ミーティン
3	人唯二万(汉)15	秋 10/12 ~ 12/ 冬 1/18 ~ 3/				1/26 11/ 1/1 2/			11/30	12/7	12/14 12/21 3/15 3/22	予備日 12/28 火 予備日 3/29 火	19:55	71.74KE	10 回	(中学生は除く)	20名	5,500 円	40	の基本を練習できます。	グルーム
H		春 4/6 ~ 6/	/15	4/6	4/13 4	/20 4/2	27 5/1	L 5/18	5/25	6/1	6/8 6/15	予備日 6/29 火	20:05		10 💷			5,500 円		様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れる	
6		夏 7/6 ~ 9/ 秋 10/12 ~ 12/				/20 7/2 1/26 11/		8/24	8/31	9/14	9/21 12/21	予備日 10/5 火 予備日 12/28 火	▼	水澤睦	9 💷	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	5,000 円	なし	ように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガ	ミーティン グルーム
Ш				_		/1 2/		5 2/22	3/1	3/8	3/15 3/22	予備日 3/29 火	21:00		10 回			5,500 円		の基本を練習できます。	
7	ZUMBA水曜		/16)/1		.,	/28 5/1 /28 8/		, .	6/16			予備日 6/30 水 予備日 9/22 水	9:45 ▼	林美紗	7 E	15歳以上の方	各	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	ミーティン
ľ	Z O Ni D AZNIE		/15			/10 11/	24 12/	12/15	2/16	2/2	3/9 3/16	予備日 12/22 水 予備日 3/23 水	10:30	41-30.43	6 D	(中学生は除く)	15名	3,300 円 5,500 円	1 40	肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	グルーム
H				4/7	4/14 4	/21 5/1			6/2	6/9	6/16 6/23	予備日 6/30 水	11:00		10 回			5,500 円			
8		夏 7/7 ~ 9/ 秋 10/6 ~ 12/	_			/21 7/2 1/20 10/		-,	9/1	9/15	12/8 12/15	予備日 9/22 水 予備日 12/22 水	▼	GEN	8 回 10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	4,400 円 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
		§ 1/5 ~ 3/	/16	1/5	1/12 1	/19 1/2	26 2/2	2/9	2/16	3/2	3/9 3/16	予備日 3/23 水	11:50		10 回			5,500 円			
١						/12 5/1 /21 7/2	_		6/9 9/1	6/16 9/15	6/23	予備日 6/30 水 予備日 9/22 水	13:30 ▼	城元剛	9 O	15歳以上の方	各	5,000 円 4,400 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	ミーティン
5						/20 10/ /19 1/2			11/24	3/2	12/8 12/15 3/9 3/16	予備日 12/22 水 予備日 3/23 水	14:30	40C/CMS	10 💷	(中学生は除く)	20名	5,500 円	40	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。	グルーム
		春 4/7 ~ 6/	/23	4/7	4/14 4	/21 5/1	12 5/1	5/26	6/2	6/9	6/16 6/23	予備日 6/30 水	19:00		10 💷			5,500 円		様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れる	
10	水曜ヨガ (7岁) 1 9					/21 7/2 1/20 10/			9/15 11/24	9/22	12/8 12/15	予備日 9/29 水 予備日 12/22 水	▼	中村伸子	8 ©	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	4,400 円 5,500 円	なし	ように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガ	ミーティン グルーム
Ц			/16	1/5	1/12 1.	/19 1/2	26 2/2	2/9	2/16	3/2	3/9 3/16	予備日 3/23 水	19:55		10 回		Ĺ	5,500 円		の基本を練習できます。	
,,	水曜ヨガ (海) 20	夏 7/7 ~ 9/				/21 5/1 /21 7/2			6/2 9/15	6/9 9/22	6/16 6/23	予備日 6/30 水 予備日 9/29 水	20:05	中村伸子	10 E	15歳以上の方	各	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	ミーティン
11	ryrma =1 /3 \TK/ Z U	秋 10/6 ~ 12/	/15	/-		/20 10/ /19 1/2		, -	11/24 2/16	12/1	12/8 12/15 3/9 3/16	予備日 12/22 水 予備日 3/23 水	21:00	T-03/#1	10 回	(中学生は除く)	20名	5,500 円	46	よっに行います。誰でも無埋なく気持ちよくヨカ の基本を練習できます。	グルーム
H	<u> </u>	春 4/8 ~ 6/	/24	4/8	4/15 4	/22 5/1	13 5/2	5/27	6/3	6/10	6/17 6/24	予備日 7/1 木	9:45		10 回		t .	5,500 円		エアロビクスに比べてローテンポで足に加わる街	
12	やさしいステップエクササイズ					/29 8/ 1/28 11/			9/16	12/9	12/16	予備日 10/7 木 予備日 12/23 木	▼	鍬間愛美	7 D	15歳以上の方 (中学生は除く)	名 20名	3,900 円 5,000 円	なし	撃も小さいので、体力に自信のない方も安心して	ミーティン グルーム
Ш		冬 1/6 ~ 3/	/17	1/6	1/13 1	/27 2/	3 2/1	2/17	2/24	3/3	3/10 3/17	予備日 3/24 木	10:30		10 回			5,500 円		行えます。	
12	木曜ヨガ(夜)			., -		/22 5/1 /29 8/2			6/3 9/16	6/10	6/17 6/24	予備日 7/1 木 予備日 10/7 木	20:00	中村伸子	10 P	15歳以上の方	各	5,500 円 3,900 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	ミーティン
13		秋 10/14 ~ 12/				/28 11,	/4 11/1		2/24		12/9 12/16 3/10 3/17	予備日 12/23 木 予備日 3/24 木	20:55	中村伸子	10 💷	(中学生は除く)	20名	5,500 円	なし	の基本を練習できます。	グルーム
H		2 2/0 0/		1/6 4/9		/27 2/ /30 5/		2/17 L 6/25	2/24	3/3	3/10 3/17	予備日 7/2 金	9:45		6 💷			3,300 円			
14	ZUMBAゴールド	夏 7/9 ~ 9/ 秋 10/22 ~ 12/				/26 12/			-			予備日 10/8 金 予備日 12/24 金		林美紗	5 0	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 15名	2,800 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
Ш		冬 1/14 ~ 3/	/18	1/14	1/28 2	2/4 2/1	18 2/2	3/4	3/11	3/18		予備日 3/25 金	10:30		8 💷	(1.) ±1600 (7)	2014	4,400 円		manace arrows 1177777 cm 7 m o m 7 m	,,, ,
45						5/7 5/1 9/3 9/1			6/4 10/1	6/11	6/18 6/25	予備日 7/2 金 予備日 10/8 金	14:00 ▼	142 - 200	10 回 7 回	15歳以上の方	各	5,500 円 3,900 円		日常生活に最低限必要な体力、筋力、バランスを	武道場
15	いきいきスロートレーニング	0.1 0.1, 0.1		,		/29 11/		2 11/19	11/26	12/3	12/10 12/17	予備日 12/24 金	15:00	城元剛	10 回	(中学生は除く)	30名	5,500 円	なし	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。	柔道場
H		春 4/9 ~ 6/				/21 1/2 /23 4/3			2/25 5/21	3/4 6/4	3/11 3/18 6/11 6/25	予備日 3/25 金 予備日 7/2 金	15:30		10 回 10 回			5,500 円		3つ(フィットネス・パレエ・ヨガ)要素を組み	
16	バレトン ソール・シンセシス (屋)					/30 8/ 1/29 11/			9/17	9/24	12/17	予備日 10/8 金 予備日 12/24 金	▼	松田郁美	8 D	15歳以上の方 (中学生は除く)	名 20名	4,400 円 5,000 円	なし	いれた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺	ミーティン グルーム
		冬 1/14 ~ 3/	/18	1/14	1/28 2	2/4 2/1	18 2/2	5 3/4	3/11		12/11	予備日 3/25 金	16:20		8 🗈	(1.7.2.1010/17		4,400 円		機能の向上を目指しましょう。裸足で行います。	/
						/23 4/3 /30 - 44	30 5/7	5/14	-	6/4 9/24	6/11 6/25	予備日 7/2 金 予備日 10/8 金	17:00		10 回 8 回		各	3,300 円 2,600 円	١	小学生を対象にヒップホップダンスを楽しみ、リ	ミーティン
17	キッズヒップホップ	秋 10/15 ~ 12/				/2 - /4 2/1	師調	上	2/3	12/10	12/17	予備日 12/24 金	17:45	未定	9 🗊	年中~小学3年生	20名	3,000 円	なし	ズム感を養います。	グルーム
H					-,	/23 4/3		-, -, .	5/21	6/4	6/11 6/25	予備日 3/25 金 予備日 7/2 金	20:00		10 🖭			5,500 円		アウター・インナーの筋肉をバランス良く使い、	
18						/30 8/		9/10	9/17	9/24	12/17	予備日 10/8 金 予備日 12/24 金	▼	城元剛	8 E	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	4,400 円 5,000 円	なし	様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とし	ミーティン グルーム
		冬 1/14 ~ 3/	/18	1/14	1/28 2	2/4 2/1				3/18	22/21	予備日 3/25 金	21:00		8 🗈			4,400 円		た教室です。楽しくレベルアップしましょう!	
40		春 4/19 ~ 6/ 夏 1/0 ~	/28	4/19	5/17 6	/28						月月	10:00	ベビーダ	0 0	乳幼児と保護者	各	1回1,100 円		赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッ	ミーティン
19	ベビーダンス	秋 9/27 ~ 11/				/15						月	11:30	ンス協会 千原由佳	3 🗈	(首がすわる頃から3歳く らいまで)	10組	1回1,100 円	なし	チ、触れ合い等のスキンシップを行います。	グルーム
H				1/17 4/14		/12 5/1	19 5/2	6/2	6/9	6/16	6/23 6/30 7/7	予備日 7/14 水	16:45		2 E			3,600 円			
20	こどもマット運動3・4年生クラ ス		/15	9/15	9/29 1	0/6 10/	13 10/2	0 10/2	11/10	11/17	11/24 12/1 12/2	予備日 水 12/15 予備日 12/22 水	▼	陣谷洋子	0 D	小学生 3·4年生	各 15名	4,000 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
		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	17:35		10 🖭			3,300 円		7 4 5 - X25011 42 4 1753 - 1752 C 14 18 5 5 7 5	JACABE NI
21	こどもマット運動5・6年生クラ		7/7	4/14	4/21 5,	/12 5/1	19 5/2	6/2	6/9	6/16	6/23 6/30 7/7	予備日 7/14 水 予備日 水	17:40 ▼	陣谷洋子	11 O	小学生	各	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、	武道場
21				9/15		0/6 10/ /26 2/		0 10/2		11/17 3/9	11/24 12/1 12/3 3/16 3/23	12/15 予備日 12/22 水 予備日 3/30 水	18:30	P#427+3	12 回 10 回	5・6年生	15名	4,000 円 3,300 円	40	子どもの運動神経と体力の向上を目指します。	柔道場
Ħ		春 4/15 ~ 7/	/1	4/15	4/22 5,	/13 5/2	20 5/2	7 6/3			6/24 7/1	予備日 7/8 木	11:00		10 回			4,400 円			
22						9/1 1/4 11/	20 010	8 11/25	12/2	12/9	12/16	予備日 10/14 木 予備日 12/23 木	▼	湘潭裕子	6 B	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 40名	2,600 円 4,000 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
Ш		冬 1/13 ~ 3/	/17	1/13	1/20 1.	/27 2/	3 2/1	2/17	2/24	3/3		予備日 3/24 木	12:00		10 回			4,400 円 2,800 円			
23	いきいきフィットネス	D 17 20 17				/13 5/2 9/2 9/1			6/10	6/17	6/24 7/1	予備日 7/8 木 予備日 10/14 木	14:00 ▼	スタッフ	6 🗈	中高齢者	各	1,700 円	なし	健康で活動的な身体を目指し、筋力トレーニング	武道場
		秋 10/21 ~ 12/ 冬 1/13 ~ 3/		10/21 1 1/13		1/4 11/ /27 2/		8 11/25		12/9	12/16 3/10 3/17	予備日 12/23 木 予備日 3/24 木	15:00		9 D	111000	40名	2,500 円		や軽運動、ストレッチなどを行います。	柔道場
H		春 4/15 ~ 7/				/13 5/2					6/24 7/1 7/8	予備日 7/15 木	16:45		11 🖸			3,600 円	•	Lambert Service Andrews	-
24		秋 9/16 ~ 12				0/7 10/			11/4	11/11	11/18 11/25 12/		▼ 17:35	陣谷洋子	0 回 12 回	小学生 1·2年生	各 15名	4,000 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
Н				1/13 4/20		/27 2/ /11 5/1			2/24 6/8		3/10 3/17 6/22 6/29	予備日 3/24 木 予備日 7/6 火			10 O			3,300 円 4,400 円			
25		夏 8/17 ~ 9/	/28	8/17	8/24 8.	/31 9/	7 9/1	9/21	9/28		, 0,20	予備日 10/5 火	11:20 ▼	ハーラウ オ ヴァ	7 😐	15歳以上の方	各	3,100 円	なし	フラダンスの経験者クラスです。ハワイの曲に合	武道場
		秋 10/12 ~ 12/ 冬 1/18 ~ 3/		10/12 1 1/18		2/1 2/		9 11/16	3/1		3/15 3/22	予備日 12/21 火 予備日 3/29 火	12:20	イウル	8 D	(中学生は除く)	40名	3,500 円 4,400 円	1	わせて楽しみながら身体を助かします。	剣道場
П		春 4/20 ~ 6/	/29	4/20	4/27 5.	/11 5/1	18 5/2	5 6/1 1 9/21			6/22 6/29	予備日 7/6 火 予備日 10/5 火	12:30	ハーラウ	10 回 7 回	15歳以上の方	各	4,400 円 3,100 円		はじめての方向けのフラダンス教室です。ハワイ	武道場
26	はじめてのファダンス	秋 10/12 ~ 12/	/14	10/12 1	10/19 10	/26 11/	/2 11/5	11/16	12/7	12/14		予備日 12/21 火	▼ 13:30	オ ヴァ イウル	8 🗈	15歳以上の万 (中学生は除く)	40名	3,500 円	なし	の曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょ う。	武追場 剣道場
Н		冬 1/18 ~ 3/	/22	1/18	1/25 2	2/1 2/ /11 5/1	8 2/1	5 2/22		3/8 6/15	3/15 3/22 6/22 6/29	予備日 3/29 火 予備日 7/6 火	13:30		10 回		-	4,400 円 4,400 円		音楽に合わせて気持ち良く踊ることで精神的にも	
27	タドチアンダンス	夏 8/17 ~ 9/	/28	8/17	8/24 8	/31 9/1	14 9/2	9/28			,	予備日 10/5 火	20:00	ハーラウ オ ヴァ	6 🗈	15歳以上の方	各	2,600 円	701	リフレッシュできるエクササイズです。膝を曲げ	武道場
\bigsqcup		秋 10/12 ~ 12/ 冬 1/18 ~ 3/				1/26 11/ 1/1 2/		9 11/10	3/1	12/14 3/8	3/15 3/22	予備日 12/21 火 予備日 3/29 火	21:00	イウル	8 © 10 ©	(中学生は除く)	40名	3,500 円 4,400 円	L	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。	剣道場
ΙĴ		春 4/21 ~ 6/ 夏 8/18 ~ 9/				/12 5/1 9/1 9/1			6/9	6/16	6/23 6/30	予備日 7/7 水 予備日 10/6 水	10:00	野口	10 ©	15歳以上の方	8	4,400 円 2,600 円		太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスロー	武道場
28	太極舞(タイチーダンス)	秋 10/13 ~ 12/	/15	10/13 1	10/20 10	/27 11/	10 11/1	7 11/2	12/1	12/8	12/15	予備日 12/22 水	▼ 10:45	真奈美	9 🗊	(中学生は除く)	40名	4,000 円	なし	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。	剣道場
Н						/19 1/2 /12 5/1			2/16 6/9	3/2 6/16	3/9 3/16 6/23 6/30	予備日 3/23 水 予備日 7/7 水			10 回			4,400 円 4,400 円			
29	からだにやさしいヨガ	夏 8/18 ~ 9/	/29	8/18	8/25 9)/1 9/1	15 9/2	9/29				予備日 10/6 水	11:15 ▼	大津ひとみ	6 回	15歳以上の方	各 40-2	2,600 円		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
Ll		秋 10/13 ~ 12/ 冬 1/5 ~ 3/	/16	1/5	1/12 1.	/27 11/ /19 1/2	26 2/2	2/9	2/16		12/15 3/9 3/16	予備日 12/22 水 予備日 3/23 水	12:15	500	9 D	(中学生は除く)	40名	4,400 円		レントソニ地間も行います。	952里場
	バレトン ソール・シンセシス	春 4/15 ~ 7/夏 8/19 ~ 10				/13 5/2 9/2 9/			6/10 10/7	6/17	6/24 7/1	予備日 7/8 木 予備日 10/14 木	19:30		10 回	15歳以上の方	各	4,400 円 3,100 円	1	3つ (フィットネス・バレエ・ヨガ) 要素を組み	武道場
30		秋 10/21 ~ 12/	/16	10/21 1	10/28 1	1/4 11/	11 11/1	8 11/25	12/2	12/9	12/16	予備日 12/23 木	20:20	酒井彩子	9 🗈	(中学生は除く)	40名	4,000 円	なし	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。	剣道場
l l		冬 1/13 ~ 3/ 新 4/23 ~ 6/		1/13 4/23	-,	/27 2/ 5/7 5/1	, -	2/17	2/24 6/4	-, -	3/10 3/17 6/18 6/25	予備日 3/24 木 予備日 7/2 金	10:00	<u> </u>	10 回		\vdash	4,400 円 3,300 円		奥が深い太極拳に触れながら継続して体を動かし	
Н	午前の太極拳(復習編)	Rij .				0/8 10/						金	▼	市太極拳	20 💷	回 15歳以上の方	各 40名	6,600 円	なし	異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	武道場 剣道場
31		俊		12/3 1	12/10 12	/17 1/1	14 1/2	2/4	2/18	2/25	3/4 3/11	予備日 3/18 金	11:30	協会	Ð	(ナナエは豚人)	+0光	円		経験者向けの内容です。	×12組間
31		前 4/23 ~ 6/	/25	4/23	4/30 5	5/7 5/1	14 5/2	5/28	6/4	6/11	6/18 6/25	予備日 7/2 金 金	13:00	市太極拳	10 🔍	15歳以上の方	各	3,300 円	1	臭が深い太極拳に触れながら継続して体を動かし	武道場
	te to a + 15 t		/11	9/24			- 1		44.75	11/12		金	▼ 14:30	協会	20 💷	(中学生は除く)	40名	6,600 円	なし	健康づくりに役立てましょう。	剣道場
	午後の太極拳	後 9/24 ~ 3/				0/8 10/		2 10/29					14:50								
		俊		12/3 1	12/10 12	0/8 10/ 1/17 1/1 1/13 5/2	14 1/2	2/4		2/25	3/4 3/11 7/1 7/8	予備日 3/18 金 予備日 7/15 木			10 0			4,400 円			
32	V7.5.T.Z.D.E.4.7	春 4/15 ~ 7/夏 ~	'/8	12/3 1 4/15	12/10 12 4/22 5,	2/17 1/1 /13 5/2	14 1/2 20 5/2	7 6/3	2/18 6/10	2/25 6/17	7/1 7/8	予備日 7/15 木	13:40	陣谷洋子	10 回 0 回	15歳以上の方	各 40名		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
32	ソフトエアロビクス	存 4/15 ~ 7/ 夏 ~ 秋 9/16 ~ 12/ 冬 1/13 ~ 3/	7/8 2/16 /24	12/3 1 4/15 - 9/16 1/13	12/10 12 4/22 5, 10/7 10 1/27 2	2/17 1/1 /13 5/2 1/14 10/ 2/3 2/1	14 1/2 20 5/2 (21 10/2 10 2/1	1 2/4 7 6/3 8 11/4 7 2/24	2/18 6/10 11/11 3/3	2/25 6/17 11/18 3/10	7/1 7/8 11/25 12/2 12/2 3/17 3/24	予備日 7/15 木 12/16 予備日 12/23 木 予備日 3/31 木	13:40	陣谷洋子	10 0 0 0 12 0 10 0			4,400 円 円 5,300 円 4,400 円	なし		
32	ソフトエアロビクス	存 4/15 ~ 7/ 夏 ~ ~ 秋 9/16 ~ 12/ 冬 1/13 ~ 3/ 春 4/15 ~ 7/ 夏 ~ ~	7/8 2/16 /24	12/3 1 4/15 - 9/16 1/13	12/10 12 4/22 5, 10/7 10 1/27 2	2/17 1/1 /13 5/2 1/14 10/	14 1/2 20 5/2 (21 10/2 10 2/1	1 2/4 7 6/3 8 11/4 7 2/24	2/18 6/10 11/11 3/3	2/25 6/17 11/18	7/1 7/8 11/25 12/2 12/2 3/17 3/24	予備日 7/15 木	13:40 ▼ 14:40	石川美奈	10 © 0 © 12 © 10 © 9 © 0	(中学生は除く)	40名	4,400 円 5,300 円 4,400 円 4,000 円	なし	エアロビクスです。運動不足解消に最適です。 前半45分はソフトエアロビクスと骨盤ダンス、後	
32	ソフトエアロビクス	春 4/15 ~ 7/ 夏 ~ ~ 秋 9/16 ~ 12/ 冬 1/13 ~ 3/ 春 4/15 ~ 7/ 夏 ~ ~	7/8 2/16 2/4 7/1 2/9	12/3 1 4/15 9/16 1/13 4/15 9/16	12/10 12 4/22 5 10/7 10 1/27 2 4/22 5 10/7 10	2/17 1/1 /13 5/2 1/14 10/ 2/3 2/1	14 1/2 20 5/2 (21 10/2 10 2/1 20 5/2 (21 10/2	8 11/4 7 6/3 8 11/4 7 2/24 7 6/3 8 11/4	2/18 6/10 11/11 3/3 6/10	2/25 6/17 11/18 3/10 6/17 11/18	7/1 7/8 11/25 12/2 12/2 3/17 3/24 7/1 11/25 12/2 12/2	予備日 7/15 木 12/16 予備日 12/23 木 予備日 3/31 木 予備日 7/8 木	13:40 ▼ 14:40		10 © 0 E 12 © 10 © 9 E	(中学生は除く)	40名	4,400 円 円 5,300 円 4,400 円 4,000 円	なし	エアロビクスです。運動不足解消に最適です。	÷

35 上級者卓球(水)午前	夏 ~	6/30 4		4/21		5/12	-,	5/26	6/2	6/16	6/30	10/0			予備日 7/7	7K	10:00	スタッフ	9 🗎	15歳以上の上級者	各 50名	5,900 円 円 6,600 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
	冬 1/12 ~ 春 4/14 ~	3/16 1	/12	9/22 1 1/19 1 4/21 4	1/26	2/2 5/12	2/9	2/16 5/26	3/2 6/2	0,0	3/16 6/30	12/8				水	12:00 13:00	者 スタッフ	9 P	(17,000)		5,900 円		あみを対象としたЮ用シフスです。 基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のク	
36 中級者卓球(水)午後	冬 1/12 ~	3/16 1	/12	1/19	1/26	10/13 2/2	2/9	10/27 2/16	3/2		12/1 3/16	12/8				7K	▼ 15:00	外部指導 者	0 0 10 0 9 0	15歳以上の中級者 (中学生は除く)	各 50名	円 6,600 円 5,900 円	なし	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
37 上級者卓球(金)午前	夏 ~ 秋 9/17 ~ 1				10/8	5/7	5/14 10/29	5/21	6/4		12/3	12/10			予備日 12/17		10:00 ▼ 12:00	スタッフ 外部指導 者	0 0	15歳以上の上級者 (中学生は除く)	各 50名	5,300 円 円 6,600 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
38 初心者・初級・中級者卓球	春 4/16 ~ 夏 ~	6/11 4	/16	4/23	4/30	5/7		3/4 5/21	3/11 6/4	3/18 6/11					予備日 3/25 予備日 7/9	金金	13:00	スタッフ	8 0	15歳以上の初心者・初級・ 中級者	各	5,300 円 5,300 円 円	# L	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	メイン
30 100 H 1000 F 60 H 4 W	冬 1/14 ~	3/18 1	/14	1/28		10/22 2/18		11/12 3/4	11/19 3/11		12/3	12/10			予備日 12/17 予備日 3/25		15:00	者	10 © 8 © 3 ©	(中学生は除く)	50名	6,600 円 5,300 円 円		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。	アリーナ
39 フロアカーリング体験①				10/18 1	1/15											月月	▼ 11:30	スタッフ	0 回 3 回 2 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各48名	用 用 用	40	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
40 フロアカーリング体験②	夏~				5/28											月月	13:00 ▼ 14:30	スタッフ	3 D 0 D	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 48名	円円	te 1.	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
				2/21 4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			予備日 6/30	水水水	11:00	城元剛	2 回 10 回	15歳以上の方	8	6,600 円		水中ウオーキングや水の抵抗を使った筋力トレー	
41 プールde健康	冬 1/12 ~	3/23 1	/12	1/19	1/26	10/6 2/2 5/20	10/13 2/9 5/27	10/20 2/16 6/3	10/27 3/2 6/10	3/9	11/17 3/16 6/24	11/24 3/23 7/1				水水水木	12:00	新潟水泳	10 回 10 回	(中学生は除く)	50名	6,600 円 6,600 円 6,600 円		ニングで体力の維持向上を目指します。	屋内プール
42 みんなの水泳クロール・背泳ミ コース	秋 9/16 ~ 1	11/25 9	/16		10/7	10/14	10/21	10/28	11/4		11/18	11/25			予備日 12/2	木木木木	10:30 ▼ 11:30	協会 レディー ス部	0 回 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
43 みんなの水泳平泳ぎコース	春 4/15 ~ 夏 ~	7/1 4	/15	4/22 5	5/13	5/20		6/3		6/17	-,	7/1				木	10:30 ▼	新潟水泳 協会 レディー	10 0	15歳以上の中級者 (中学生は除く)	各 16名	6,600 円	10.1	クロール、育泳ぎで50m完泳し、平泳ぎで25m完泳を目指します。	屋内プール
	冬 1/13 ~	3/17 1	/13	1/20	1/27	,	2/10	2/17 6/3	2/24 6/10	3/3	3/10 6/24	3/17 7/1			予備日 3/24	木木木	11:30 10:30	ス部 新潟水泳 協会	10 🖭	15歳以上の中上級者	2	6,600 円 6,600 円		クロール・音泳ぎ・平泳ぎの泳力向上とバタフラ	
44 みんなの水泳バタフライコー	秋 9/16 ~ 1	3/17 1	/13		1/27	2/3	2/10			3/3	3/10				予備日 3/24	木	▼ 11:30	レディー ス部	10 回 10 回	(中学生は除く)	16名	6,600 円 6,600 円 3,300 円	なし	イの25m完泳を目指します。	屋内プール
45 午後の水泳ロングスイムコージ	夏 ~	11/16 9	/14		ナ	が落	喜ち	着し	ヽた	S 00	催	予定			予備日 12/14	火 火 1 火 火	15:00 ▼ 16:00	本田豊明	0 0 10 0	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 3,300 円	(1回) 大人	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
46 午後の水泳クロール背泳ぎコ-	春 4/14 ~ 夏 ~	6/23 4	/14	4/21	4/28		5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			予備日 6/30	水水	13:55 ▼	本田豊明	10 🖭	クロールで25m以上泳げる 15歳以上	各 0.4	3,300 円	入場料 (1回)	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	屋内プール
		3/23 1	/12	1/19	1/26	2/2 5/12	2/9	2/16 5/26	3/2 6/2	3/9 6/9	3/16 6/16	3/23 6/23			予備日 12/1 予備日 3/30 予備日 6/30		14:55 15:00		10 © 10 © 10 ©	(中学生は除く) クロール・背泳ぎ・平泳ぎで	84	3,300 円 3,300 円 3,300 円	500円 入場料	います。 パタフライの基本を習得し、25m以上泳げること	
47 午後の水泳パタフライコース	秋 9/15 ~ 1 冬 1/12 ~	3/23 1	/12	1/19	1/26	10/6 2/2	2/9	10/20 2/16	10/27 3/2	3/9	3/16	11/24 3/23			予備日 3/30	水水	▼ 16:00	本田豊明	10 回 10 回	25m以上泳げる15歳以上 (中学生は除く)	8名	3,300 円	大人 500円	ハタノライの基本を背待し、25m以上がけること を目指します。	屋内プール
48 午後の水泳平泳ぎコース	夏 ~ 秋 9/16 ~ 1	11/25 9	/16	9/30		5/20 10/14		6/3	6/10	6/17		7/1			予備日 7/8 予備日 12/2	木	15:00 ▼ 16:00	本田豊明	10 回 0 回 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 円 3,300 円	(1回) 大人	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
49 ナイト水泳4泳法コース	春 4/15 ~ 夏 ~	7/1 4	/15		5/13	2/3 5/20	5/27	2/17 6/3		6/17	3/10 6/24	7/1			予備日 7/8	木木木	19:30	玉津一敏	10 回 10 回	4泳法で各25m以上泳げる 15歳以上	各	P	入場料 (1回)	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	屋内プール
	春 4/16 ~	3/17 1	/13	1/20	10/7 1/27 4/30		2/10 5/14	2/17 5/21	11/4 2/24 5/28	3/3 6/4	3/10 6/11	3/17 6/18			予備日 12/2 予備日 3/24 予備日 6/25	木金	20:30		10 回 10 回	(中学生は除く) 4泳法で各25m以上泳げる	8名		500円 入場料	を目指します。 各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み	
50 午後の水泳4泳法コース				9/24 : 1/14 :		10/15 1/28		10/29 2/18	11/5 2/25	11/12		11/26 3/18			予備日 12/3 予備日 3/25	金 金 金	▼ 15:00	本田豊明	0 回 10 回 10 回	15歳以上 (中学生は除く)	8名	3,300 円 3,300 円	大人 500円	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
51 アクアエクササイズ (火)	夏~	6/22 4		,,_,		5/11	-,	5/25 10/19	6/1	6/8	-,	6/22	11/30	12/7	,,_,	火 火 1 火	11:10 ▼ 12:00	木村智恵子	10 回 0 回 12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 50名	6,600 円	te 1.	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
pg サマーアクアエクササイズ	春 1/0 ~	3/22 1 8/24 7				2/8 8/24		2/22	3/1	3/8	3/15	3/22			予備日 3/29 予備日 8/31	火火火火火	9:20	木村智恵	10 © 0 © 4 ©	15歳以上の方	各	6,600 円		コールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有 酸素系エクササイズを適して、健康の維持増進を	屋内プール
(90)	秋 1/0 ~ 冬 1/0 ~ 春 4/10 ~	6/12 4	/10	4/17	4/24	5/8	5/15	FJ1Œ 5/29	6/5	6/12					予備日 6/19	火火土	9:50	7	0 0	(中学生は除く)	50名	円 円 5,300 円		図ります。 プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有	E(1) -/-
53 アクアエクササイズ (土)	夏 1/0 ~ 秋 9/11 ~ 1			9/18 1 1/15 1		10/9 1/29		10/30 2/12	11/6 2/19	11/13 2/26	A A/ E-0	11/27	12/4	12/11		± 3 ± ±	10:30 ▼ 11:20	鍬間愛美	0 回 12 回 10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 50名	7,900 円 6,600 円		フールでの水圧・水温・浮力・移机を利用した有 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
54 サマーアクアエクササイズ (土)	春 1/0 ~ 夏 7/3 ~ 秋 1/0 ~	7/31 7	7/3	7/10	7/17	7/24	7/ 厚	開催	中」	E					予備日 8/28	土土土土	9:20 ▼ 9:50	推 型 类 类	0 0	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 50名	2,200 円	4 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
55 おしえて水泳	冬 1/0 ~ 春 4/8 ~ 夏 1/0 ~	6/24	1/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24								木木	14:00	新潟水泳協会	0 0 6 0 0 0		なし		入場料	図ります。 ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコ	屋内プール
55 80% (5%)	冬 1/13 ~	12/9 9 3/10 1 6/21 4	/13		2/10	2/24	3/10	12/9							予備日 6/28	木木	14:50 17:10	ティアス	6 © 5 ©			円 円 4,100 円	500円	ツをワンポイントアドバイスいたします。	産内ノール
ジュニアテニス ビギナーコース (低学年)	夏 1/0 ~ 秋 9/27 ~ 1	11/22 9 2/28 1	/17								· · · ·	<u> </u>			予備日 12/20 予備日 3/28	月 月	▼ 18:00	新潟市テ ニス協会		小学1〜3年生のテニス初心 者・初級者	各 16名	4,100 円 3,300 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
ジュニアテニス ビギナーコース (高学年)	夏 1/0 ~	6/21 4		10/18 1				しい	たり	5開	佳 予	国			予備日 6/28 予備日 12/20	月 月 月)月	18:05 ▼		5 0 0 0	小学4~6年生のテニス初心 者・初級者	各 16名	4,100 円 円 4,100 円	#1.	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
シニアテニス	冬 1/17 ~ 春 4/20 ~	2/28 1 6/29 4	/17 /20	1/24 2 4/27 5 8/24 8	2/21 5/11	2/28	5/25	6/1 9/21	6/8 9/28	6/15	6/22	6/29			予備日 3/28 予備日 7/6	月 火 火	9:40		4 0 10 0 7 回		各	3,300 円 11,000 円 7,700 円		50歳以上のテニス初級者・中級者を対象に、楽し	屋内多目的
58 ステップアップコース (火)	冬 1/4 ~		1/4	1/18	1/25	11/2 2/1 5/18	2/8	11/16 2/15 6/1	11/30 2/22 6/8	3/1	3/8	3/15 6/29			予備日 3/22	L 火 火 火	11:10	二ス協会	9 回 10 回	50歳以上の方 15歳以上の	16名	9,900 円 11,000 円 11,000 円	40	くテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。	運動場
59 デニスステップアップコース (火)	夏 8/17 ~ 秋 10/12 ~ 1	9/28 8 12/14 10	/17 0/12	8/24 8	8/31 0/26	9/7	9/14 11/9	9/21 11/16 2/15	9/28 11/30 2/22		12/14	3/15			予備日 10/5 予備日 12/2	火火火火火火	11:20 ▼ 12:50	新潟市テ ニス協会	7 🗈	テニス中級者 (中学生を除く)	各 16名	7,700 円 9,900 円 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
60 シニアテニス ステップアップコース (水)	春 4/21 ~ 夏 8/18 ~	6/30 4 9/29 8	/21 /18	4/28 5 8/25	5/12 9/1		5/26 9/15	6/2 9/22 11/24	6/9 9/29 12/1	6/16	6/23				予備日 7/7 予備日 10/6	水水水	9:40 ▼	新潟市テ ニス協会	10 E		各 16名	11,000 円 7,700 円 9,900 円	te 1.	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	屋内多目的運動場
	冬 1/5 ~ 春 4/21 ~	3/16 1 6/30 4	1/5 /21	1/12 : 4/28 :	1/19 5/12		2/2 5/26	2/9 6/2 9/22	2/16 6/9 9/29	3/2	3/9 6/23				予備日 3/23 予備日 7/7	水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水	11:10		10 回 10 回 7 回	15歳以上の	4	11,000 円 11,000 円 7,700 円	<u> </u>	す。 テニス経験者を対象に、より実践的な技術練習と	屋内多目的
61 テニスアドバンスコース (水)	秋 10/13 ~ 1 冬 1/5 ~	12/15 10 3/16 1	0/13 1/5	10/20 1 1/12	0/27 1/19	11/10 1/26	11/17 2/2	11/24 2/9	12/1 2/16		3/9	3/16			予備日 12/22 予備日 3/23	2 水 水	▼ 12:50	二ス協会	9 回 10 回	テニス上級者 (中学生を除く)	16名	9,900 円	78.L	ゲームを行います。	運動場
62 シニアテニス初心者コース (水)	夏 8/18 ~ 秋 10/13 ~ 1	12/15 10	/18 0/13		9/1 0/27	5/19 9/8 11/10	9/15 11/17	9/22 11/24 2/9	6/9 9/29 12/1 2/16		6/23 12/15 3/9	3/16			予備日 10/6 予備日 12/22	水水水	13:00 ▼ 14:30	新潟市テ ニス協会	7 B 9 0	50歳以上の テニス初心者初級者	各 16名	11,000 円 7,700 円 9,900 円 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
63 テニス初心者コース (金)	春 4/23 ~ 夏 8/20 ~	6/25 4 10/1 8	/23 /20	4/30 8/27	5/7 9/3	1/26 5/14 9/10	5/21 9/17	5/28 9/24	6/4 10/1	6/11	6/18				予備日 7/2 予備日 10/8	金金	9:40 ▼	新潟市テ	10 回 7 回	15歳以上の テニス初心者初級者	各 16.0	11,000 円 7,700 円	#1.	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	屋内多目的
	冬 1/7 ~ 春 4/23 ~	3/18 1 6/25 4	1/7 /23	1/14 : 4/30	1/21 5/7	5/14	2/4 5/21	11/19 2/18 5/28				3/18 6/25			予備日 3/25 予備日 7/2	7 金 金 金	11:10 11:20	二ス協会	9 0 10 0 10 0	(中学生は除く)	16名	9,900 円 11,000 円 11,000 円		します。	運動場
テニスステップアップコース (金)	夏 8/20 ~ 秋 10/15 ~ 1 冬 1/7 ~		0/15	10/22 1	0/29		11/12		11/26	12/3 3/4		3/18			予備日 10/8 予備日 12/1 予備日 3/25	7 金	▼ 12:50	新潟市テ ニス協会	7 © 9 © 10 ©	テースの部長	各 16名	7,700 円 9,900 円 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
No. イベント名	期日		0	2	3	4	(5)	6	Ø	程 8	9	10	10	12		曜日	時間	湖部	回数	対象	定員	参加料	入場料 ※毎回	内 容	室場
1 踊ろう! 施田益句	7/20、未定		開作	崖中.	止											月	19.00~16.00	TARRESO	2 回	小学生以上 (中学生以下は保護者同伴)	20%	0 円	なし	別紙要項参照	E-9429
2 フラダンス発表会in江南区文化会館	11/30	11	1/30													月	12:45~17:00	0-97 # 97496	1 0	フラダンス数型参加者	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	1	0/9													±	10.00~12.00	製造スポーツ医 が研究会	1 🗈	小学生以上 (中学生以下は保護者間伴)	20%	0 FI	なし	別紙要項参照	シーヤ シーマ
4 新潟明訓高校野球部による野球を 室	未定	1	卡定													±	13.00~17.00	N SPACETE STA	1 0	小学生以上 (中学生以下は保護者及び指導者同 作)	50%	0 円	なし	別紙要項参照	かわね公園 グラウンド
5 ZUMBA (7>>4>)	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	* 50	9 🗈	15歳以上(保護者同件参加でこども 参加司。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	80%	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	0/25	12/20	1/24	2/28										月	10:30-11:30	2\$y2	4 0	上) 効児とその保護者	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
1 1	1								ı	1					1	1			1				Ĭ.	I	1