

新潟市亀田総合体育館

令和 8 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

わたしたちは、「スポ柳都にいがた」プランの基本理念である「スポーツによる活力の創出」に寄与すべく自主事業を展開していきます。利用者の少ない時間帯や室場、多様なニーズを的確に把握したうえで教室計画時に個人及び団体利用者の施設利用に対して圧迫を与えないよう配慮しながら、施設を有効に活用してスポーツ教室を展開します。また「みるスポーツ」にも賛同し、イベント開催により、みる機会・交流機会を創出します。

(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

スポーツ教室事業においては、ヨガやズンバ等、ビジネスパーソンや女性でも取り組みやすいプログラム、高齢者でも安全に楽しみながら体力維持向上を図ることができるプログラム等を計画し、運動・スポーツを習慣化する機会を創出していく。

さらに、プログラムや施設の認知度を高め、未利用者にもアプローチすべく、リスティング広告や各種 SNS 広告の効果を測るとともに、DX の活用等についても検討を進める。

② イベント

- ・フロアカーリング体験会 春・秋・冬期 月 1 回 午前午後開催 定員：48 名
- ・フラダンス発表会 2026 年 7 月 7 日 定員：150 名
- ・踊ろう！亀田甚句 2026 年 8 月 5 日 19 日（2 回） 定員：なし
- ・ワンコインイベント 2026 年 5 月～2026 年 3 月 月 1 回

③ 地域活動

地域の自治会や小学校へ、水泳・ラジオ体操などの講師派遣を行う。

(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）	300 円/個
		シャトル（ナイロン）	210 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
		マスク（使い捨て）	20 円/枚

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8年度

2026/2/16 更新

№	教室名	期	期日	日 程										曜日	時 間	講師	回数	対 象	定 員	参加料	JAMST協賛	内 容	宝 庫	
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩											
1	フィットネスエアロ	春	4/14	～	6/16	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	佐久間好美	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	5,900 円 各 6,600 円 5,900 円 5,200 円	なし	筋トレとエアロビクスを組み合わせて、普段行わない筋肉や関節もしっかり動かしながら気持ちよく全身運動を行います。運動不足解消したい方におススメのレッスンです。	ミーティング ルーム	
		夏	6/30	～	9/15	6/30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15									
		秋	10/6	～	12/15	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22									
		冬	1/19	～	3/16	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		3/23									
		春	4/14	～	6/16	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23									
2	バランスアップ& ストレッチケア	春	4/14	～	9/15	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	佐久間好美	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	23名	5,900 円 各 6,600 円 5,900 円 5,200 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	6/30	～	12/15	6/30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15									
		秋	10/6	～	12/15	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22									
		冬	1/19	～	3/16	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		3/23									
		春	4/14	～	6/16	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23									
3	からだバー@ コンディショニング	春	4/14	～	6/16	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	中村香織	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各	5,900 円 各 6,600 円 5,900 円 5,200 円	なし	からだバーを中心に、ストレッチ・コア、フィジカルを使って、動きやすく筋力のない体を作ります。	ミーティング ルーム	
		夏	6/30	～	9/15	6/30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15									
		秋	10/6	～	12/15	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22									
		冬	1/19	～	3/16	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		3/23									
		春	4/14	～	6/16	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23									
4	火曜ヨガ19	春	4/7	～	6/16	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	水澤雄	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各	6,600 円 各 5,900 円 5,200 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礎を練習できます。	ミーティング ルーム
		夏	6/30	～	9/15	6/30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15									
		秋	10/6	～	12/15	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22									
		冬	1/19	～	3/16	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		3/23									
		春	4/7	～	6/16	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23								
5	火曜ヨガ20	春	4/7	～	6/16	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	水澤雄	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	28名	5,900 円 各 6,600 円 5,900 円 5,200 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礎を練習できます。	ミーティング ルーム
		夏	6/30	～	9/15	6/30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15									
		秋	10/6	～	12/15	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22									
		冬	1/19	～	3/16	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16		3/23									
		春	4/7	～	6/16	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23								
6	ファイティングシェイプ	春	4/8	～	6/16	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1	GEN	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各	5,900 円 各 6,600 円 5,900 円 5,200 円	なし	音楽に合わせて身体を動かしながらパンチやキックを行います。シェイプアップはもちろん、ストレス発散など精神衛生への効果も期待できます。	ミーティング ルーム	
		夏	6/30	～	9/15	6/30	7/14	7/21	7/28	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16									
		秋	10/7	～	12/9	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16									
		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									
		春	4/8	～	6/16	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1									
7	姿勢改善エクササイズ	春	7/8	～	9/16	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	7/30	GEN	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各	6,600 円 各 5,900 円 5,200 円	なし	姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチや機能性の身体を動かす、運動機能を目指します。	ミーティング ルーム
		夏	10/7	～	12/9	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16									
		秋	1/13	～	3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17									
		冬	4/8	～	6/16	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1									
		春	7/8	～	9/16	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16									
8	タオdelロコモ予防 エクササイズ	春	7/8	～	9/16	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	7/30	城元剛	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	5,900 円 各 6,600 円 5,900 円 5,200 円	なし	タオdelを覚えて運動します。体の動きを補助し、腰痛の予防・改善にも役立ちます。運動初心者の方でも参加頂けます。ロコモ予防シンジケートにもなります。	ミーティング ルーム
		夏	10/7	～	12/9	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16									
		秋	1/13	～	3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17									
		冬	4/8	～	6/16	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1									
		春	7/8	～	9/16	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16									
9	水曜ヨガ	春	4/8	～	6/16	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1	水村舞恵子	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各	5,900 円 各 6,600 円 5,900 円 5,200 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礎を練習できます。	ミーティング ルーム	
		夏	6/30	～	9/15	6/30	7/14	7/21	7/28	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16									
		秋	10/7	～	12/9	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16									
		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									
		春	4/8	～	6/16	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1									
10	はじめてのやさしいピラティス	春	7/8	～	9/16	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	7/30	竹野美希	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	30名	各 6,600 円 各 5,200 円 6,600 円	なし	深い呼吸を習慣しながら正しい姿勢と美しいバランスのとれたしなやかな身体づくりを目指します。	ミーティング ルーム
		夏	10/7	～	12/9	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16									
		秋	1/13	～	3/17	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17									
		冬	4/8	～	6/16	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1									
		春	7/8	～	9/16	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16									
11	チャレンジ ステップエクササイズ	春	4/9	～	6/25	4/9	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	柳岡愛美	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	各 6,600 円 各 5,900 円 5,200 円	なし	ヨガやストレッチ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を練習できます。	ミーティング ルーム
		夏	7/9	～	9/17	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17									
		秋	10/1	～	12/10	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10									
		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									
		春	4/9	～	6/25	4/9	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25									
12	やさしい ステップエクササイズ	春	4/9	～	6/25	4/9	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	柳岡愛美	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	各 6,600 円 各 5,900 円 5,200 円	なし	ヨガやストレッチ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を練習できます。	ミーティング ルーム
		夏	7/9	～	9/17	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17									
		秋	10/1	～	12/10	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10									
		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									
		春	4/9	～	6/25	4/9	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25									
13	リラククス コアプレッシング	春	7/9	～	9/17	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	7/2	柳岡愛美	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各	6,600 円 各 5,900 円 5,200 円	なし	からだ全体をほぐし、筋肉の緊張を緩め、骨の位置やバランスを整えます。心身ともにリラククス効果のある運動です。	ミーティング ルーム
		夏	10/1	～	12/10	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10									
		秋	1/7	～	3/18	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18									
		冬	4/9	～	6/25	4/9	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25									
		春	7/9	～	9/17	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17									
14	エアロピクス	春	7/9	～	9/17	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	7/2	石川美希子	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	各 6,600 円 各 5,900 円 5,200 円	なし	音楽に合わせて楽しくエアロピクスダンスです。運動不足解消に役立ちます。	ミーティング ルーム
		夏	10/1	～	12/10	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10									
		秋	1/7	～	3/18	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18									
		冬	4/9	～	6/25	4/9	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25									
		春	7/9	～	9/17	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17									
15	タチチアンダンス	春	4/9	～	6/25	4/9	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	ハーク オ ブ	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各	6,600 円 各 5,900 円 5,200 円	なし	音楽に合わせて楽しくダンスを踊ります。心身ともにリラククス効果のある運動です。	ミーティング ルーム
		夏	7/9	～	9/17	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17									
		秋	10/1	～	12/10	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10									
		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									
		春	4/9	～	6/25	4/9	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25									
16	水曜ヨガ	春	7/9	～	9/17	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	7/2	水村舞恵子	9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各	5,900 円 各 6,600 円 5,900 円 5,200 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礎を練習できます。	ミーティング ルーム
		夏	10/1	～	12/10	10/1	10/8																	

№	教室名	期	期 日	日 程												曜日	時 間	講師	回数	対 象	定員	参加料	入場料	内 容	室 庫
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫										
34	キッズヒップホップ	春	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	木	10	0	4,000	円	なし	専長～中学生対象のヒップホップダンスのクラスです。初心者向けの簡単なもので、未経験の方でも楽しんで参加できます。	サブアリーナ
		夏	10/8	～	12/17	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31	木	0	0	4,000	円	なし		
		秋	1/14	～	3/18	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25		木	0	0	3,600	円	なし		
		冬	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	木	0	0	5,300	円	なし	土着ダンス・フリースタイルダンス・このパフォーマンスが得意な上級者参加です。	サブアリーナ
35	ボックスキック	春	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	木	0	0	5,300	円	なし	土着ダンス・フリースタイルダンス・このパフォーマンスが得意な上級者参加です。	サブアリーナ
		夏	10/8	～	12/17	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31	木	0	0	5,300	円	なし	土着ダンス・フリースタイルダンス・このパフォーマンスが得意な上級者参加です。	サブアリーナ
		秋	1/14	～	3/18	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25		木	0	0	4,700	円	なし	土着ダンス・フリースタイルダンス・このパフォーマンスが得意な上級者参加です。	サブアリーナ
		冬	4/15	～	7/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	7/1	7/8		7/15		木	0	0	6,400	円	なし	土着ダンス・フリースタイルダンス・このパフォーマンスが得意な上級者参加です。	サブアリーナ
36	上級者卓球 (水) 午前	春	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	水	0	0	10,900	円	なし	15歳以上の上級者 (中学生は除く)	メインアリーナ
		夏	10/14	～	12/16	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		12/23		水	0	0	12,200	円	なし	15歳以上の上級者 (中学生は除く)	メインアリーナ
		秋	1/12	～	3/24	1/12	1/19	1/26	2/2	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		水	0	0	11,000	円	なし	15歳以上の上級者 (中学生は除く)	メインアリーナ
		冬	4/15	～	7/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	7/1	7/8		7/15		水	0	0	7,100	円	なし	15歳以上の上級者 (中学生は除く)	メインアリーナ
37	中級者卓球 (水) 午後	春	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	水	0	0	13,800	円	なし	15歳以上の中級者 (中学生は除く)	メインアリーナ
		夏	10/14	～	12/16	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		12/23		水	0	0	15,000	円	なし	15歳以上の中級者 (中学生は除く)	メインアリーナ
		秋	1/12	～	3/24	1/12	1/19	1/26	2/2	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		水	0	0	13,800	円	なし	15歳以上の中級者 (中学生は除く)	メインアリーナ
		冬	4/17	～	7/10	4/17	4/24	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30		水	0	0	15,000	円	なし	15歳以上の中級者 (中学生は除く)	メインアリーナ
38	初心者・初級者卓球	春	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	金	0	0	12,000	円	なし	15歳以上の初心者・初級者 (中学生は除く)	メインアリーナ
		夏	10/9	～	12/18	10/9	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		12/25		金	0	0	12,000	円	なし	15歳以上の初心者・初級者 (中学生は除く)	メインアリーナ
		秋	1/15	～	3/19	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26		金	0	0	8,000	円	なし	15歳以上の初心者・初級者 (中学生は除く)	メインアリーナ
		冬	4/14	～	6/23	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30		金	0	0	8,000	円	なし	15歳以上の初心者・初級者 (中学生は除く)	メインアリーナ
39	午後の水泳 クロール・背泳ぎコース	春	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	火	0	0	14,000	円	なし	15歳以上のクロール・背泳ぎコース	屋内プール
		夏	10/20	～	12/15	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12/22		火	0	0	15,000	円	なし	15歳以上のクロール・背泳ぎコース	屋内プール	
		秋	1/19	～	3/23	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30		火	0	0	13,800	円	なし	15歳以上のクロール・背泳ぎコース	屋内プール
		冬	4/15	～	7/1	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1		7/8		火	0	0	13,850	円	なし	15歳以上のクロール・背泳ぎコース	屋内プール
40	午後の水泳 平泳ぎコース	春	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	水	0	0	13,850	円	なし	15歳以上の平泳ぎコース	屋内プール
		夏	10/14	～	12/16	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		12/23		水	0	0	15,000	円	なし	15歳以上の平泳ぎコース	屋内プール
		秋	1/12	～	3/24	1/12	1/19	1/26	2/2	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		水	0	0	13,850	円	なし	15歳以上の平泳ぎコース	屋内プール
		冬	4/15	～	7/1	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1		7/8		水	0	0	15,000	円	なし	15歳以上の平泳ぎコース	屋内プール
41	午後の水泳 バタフライコース	春	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	水	0	0	16,000	円	なし	15歳以上のバタフライコース	屋内プール
		夏	10/14	～	12/16	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		12/23		水	0	0	17,200	円	なし	15歳以上のバタフライコース	屋内プール
		秋	1/12	～	3/24	1/12	1/19	1/26	2/2	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		水	0	0	16,000	円	なし	15歳以上のバタフライコース	屋内プール
		冬	4/15	～	7/1	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1		7/8		水	0	0	17,200	円	なし	15歳以上のバタフライコース	屋内プール
42	午後の水泳 4泳法コース	春	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	木	0	0	19,000	円	なし	4泳法で各25m以上泳げる人	屋内プール
		夏	10/8	～	12/17	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31	木	0	0	16,000	円	なし	4泳法で各25m以上泳げる人	屋内プール
		秋	1/14	～	3/18	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25		木	0	0	16,000	円	なし	4泳法で各25m以上泳げる人	屋内プール
		冬	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	木	0	0	19,300	円	なし	4泳法で各25m以上泳げる人	屋内プール
43	ナイト水泳 4泳法コース	春	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	木	0	0	19,300	円	なし	4泳法で各25m以上泳げる人	屋内プール
		夏	10/8	～	12/17	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31	木	0	0	20,300	円	なし	4泳法で各25m以上泳げる人	屋内プール
		秋	1/14	～	3/18	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25		木	0	0	20,300	円	なし	4泳法で各25m以上泳げる人	屋内プール
		冬	4/17	～	7/3	4/17	4/24	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30		木	0	0	20,300	円	なし	4泳法で各25m以上泳げる人	屋内プール
44	午後の水泳 平泳ぎ・バタフライ・初級コース	春	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	金	0	0	14,000	円	なし	15歳以上の平泳ぎ・バタフライ・初級コース	屋内プール
		夏	10/9	～	12/18	10/9	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		12/25		金	0	0	15,000	円	なし	15歳以上の平泳ぎ・バタフライ・初級コース	屋内プール
		秋	1/15	～	3/19	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26		金	0	0	15,000	円	なし	15歳以上の平泳ぎ・バタフライ・初級コース	屋内プール
		冬	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	金	0	0	16,100	円	なし	15歳以上の平泳ぎ・バタフライ・初級コース	屋内プール
45	午後の水泳 平泳ぎ・バタフライ・初級コース	春	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	金	0	0	15,100	円	なし	15歳以上の平泳ぎ・バタフライ・初級コース	屋内プール
		夏	10/9	～	12/18	10/9	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		12/25		金	0	0	16,100	円	なし	15歳以上の平泳ぎ・バタフライ・初級コース	屋内プール
		秋	1/15	～	3/19	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26		金	0	0	16,100	円	なし	15歳以上の平泳ぎ・バタフライ・初級コース	屋内プール
		冬	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	金	0	0	16,100	円	なし	15歳以上の平泳ぎ・バタフライ・初級コース	屋内プール
46	アクアエクササイズ	春	4/16	～	7/2	4/16	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	土	0	0	10,300	円	なし	15歳以上のアクアエクササイズ	屋内プール
		夏	10/9	～	12/18	10/9	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18		12/25		土	0	0	11,115	円	なし	15歳以上のアクアエクササイズ	屋内プール
		秋	1/16	～	3/20	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27		土	0	0					