

2019年度 西総合スポーツセンター スポーツ教室開催計画一覧(案)

全 148 教室(体・研 107 テニス 41) イベント 1
1503 コマ(体・研 1,070 テニス 433)
(参考:29年度実績 全129教室1,260コマ) (参考:30年度実績 全133教室1,355コマ)

【体育館】

※入場料…大人250円、大人(65歳以上)100円

※シニア割:「○」65歳以上の方は参加費から10%引(1回参加含む)「×」対象外 ※障害者割:「○」50%引(1回参加含む)「×」対象外
※セット割:セット教室参加費合計から10%引き ※いきいきポイント:「○」対象(会員カードあれば1回参加も対象)「×」対象外

Table with columns: 強度★, 教室数 No., 教室名, 期, ①-⑮, 予備日, 講師, 曜日, 時間, 回数, 対象, 定員(名), 費用(参加料), 1回参加料, シニア割, 障がい者割, 内容, いきいきポイント, 申込方法, 決定方法, 会場. Rows include classes like 'いきいき健康(月)', 'はじめての太極拳', '24式 太極拳', 'ZUMBA(火)', 'ヨガ(午後)', 'EZ DO DANCERCIZE (午後)(仮)', '親子対象に変更 (はじめてのいきいき総踊り)', 'DANCEBOX', 'BOX KICK (ボックスキック)', 'ヨガ(夜)', 'ZUMBA(夜)', 'EZ DO DANCERCIZE (夜)', 'バレトン(午前)', 'ZUMBA(木)', 'いきいき健康(木)', 'THE SLOW@ リンパドレナージュ', 'かたん ヒップホップ', 'バレトン(夜)', 'エアロピクス(夜)'.

2019年度 西総合スポーツセンター スポーツ教室開催計画一覧(案)

全 148 教室(体・研 107 テニス プール 41) イベント 1
 1503 コマ(体・研 1,070 テニス プール 433)
 (参考:29年度実績 全129教室1,260コマ) (参考:30年度実績 全133教室1,355コマ)

学年	教室番号	名称	期	日	時間	講師	種別	人数	年齢	料金	備注	連絡先	会場
2.0	1 20	【セット割※6】 ヨガ(午前)	春	4/12 4/19 4/26 5/17 5/24 5/31 6/7 6/14 6/21 6/28 7/5 7/12	9:30~10:30	中村伸子	金	12	15歳以上 (中学生除く)	4800円	〇	窓口 HP メール FAX	中体育室
			秋	9/20 9/27 10/4 10/18 10/25 11/8 11/15 11/22 11/29 12/6 12/13 12/20	12	100	4800円	〇	〇	定員超 ↓ 責任抽選			
			冬	1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/6	9	100	3600円	〇	〇				
3.0	1 21	【セット割※6】 エアロピクス(午前)	春	4/12 4/19 4/26 5/17 5/24 5/31 6/7 6/14 6/21 6/28 7/12 7/19	11:00~11:50	小林真弓	金	12	15歳以上 (中学生除く)	4800円 600円	〇	窓口 HP メール FAX	中体育室
			秋	9/20 9/27 10/4 10/18 10/25 11/8 11/15 11/22 11/29 12/6 12/13 12/20	12	100	4800円 600円	〇	〇	定員超 ↓ 責任抽選			
			冬	1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/6	9	100	3600円 600円	〇	〇				
1.0	1 22	コスボッポ 親子ゆうぎ	秋	11/13 12/11	10:00~11:30	職員	主に第4水曜	2	保護者と未就学児		〇	電話窓口	中体育室
			冬	1/22 3/11	2	なし	1回 300円						
0.0	1 23	体力測定& メニュー作成	通年		13:00~15:00	職員	新規 金土	2	15歳以上 (中学生除く)	団体の場合は 無料 別途入場料必要 要相談	〇	手帳提示 ↓ 無料 電話窓口	先着順 トレルーム

2019年度 西総合スポーツセンター スポーツ教室開催計画一覧(案)

全 148 教室(体・研 107 テニス プール 41) イベント 1
 1503 コマ(体・研 1,070 テニス プール 433)
 (参考:29年度実績 全129教室1,260コマ) (参考:30年度実績 全133教室1,355コマ)

【プール】

※入場料…大人500円、大人(65歳以上)200円

※シニア割:「○」65歳以上の方は参加費から10%引(1回除く)「×」対象外 ※障害者割:「○」50%引(1回参加含む)「×」対象外
 ※セット割:セット教室参加費合計から10%引き ※いきいきポイント:「○」対象(会員カードあれば1回参加も対象)「×」対象外

強度★	教室No.	教室名	期	期 間															講師	曜日	時間	回数	対象	定員(名)	費用(参加料)	1回参加料	シニア割	障がい者割	内容	いきいきポイント	申込方法	決定方法	会場							
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮																						
5.0	1	34	サマー	夏	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	中田知樹	月	9:00~9:45	5	15歳以上(中学生除く)	100	3000円	900円	○	○		窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール	
5.0	1	35	アクアエクササイズ(月)	春	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	中田知樹	月	10:00~10:50	10	15歳以上(中学生除く)	100	6000円	900円	○	○	音楽に合わせて楽しく水の中でエアロビクスダンスを行います。陸よりも身体への負担が少ないので、めいっぱい身体を動かさせます。	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール	
2.0	1	36	午後の水泳はじめてクロールコース	秋	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	新潟水泳協会	月	14:00~15:00	10	泳げない15歳以上(中学生除く)	10	別途入場料必要 3000円	-	○	○	水慣れからスタートして泳ぎの基本を学びクロールで2.5m完泳を目指します。	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール	
2.0	1	37	女性のための水泳(火)はじめてクロールコース	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	新潟水泳協会	火	10:00~11:00	12	泳げない15歳以上の女性(中学生除く)	10	7200円	-	○	○	水慣れからスタートして泳ぎの基本を学びクロールで25m完泳を目指します。背泳ぎの導入もあります	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール
3.0	1	38	女性のための水泳(火)平泳ぎコース	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	新潟水泳協会	火	10:00~11:00	12	クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	30	7200円	-	○	○	平泳ぎの基本を拾得し、平泳ぎで25m以上泳げることを目指します。	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール
4.0	1	39	女性のための水泳(火)バタフライコース	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	新潟水泳協会	火	10:00~11:00	12	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	30	7200円	-	○	○	バタフライの基本を習得して25m以上泳げることを目指します。	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール
5.0	1	40	女性のための水泳(火)4泳法コース	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	新潟水泳協会	火	10:00~11:00	12	15歳以上の女性(中学生除く)	15	7200円	-	○	○	4泳法をトータルでサポートし、100m個人メドレーの完泳を目指します。	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール
2.0	1	41	ナイト水泳はじめてクロールコース	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	新潟水泳協会	火	19:30~20:30	12	泳げない15歳以上(中学生除く)	10	別途入場料必要 3600円	-	○	○	水慣れからスタートして泳ぎの基本を学びクロールで2.5m完泳を目指します。	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール
3.0	1	42	女性のための水泳(木)クロール背泳ぎコース	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	新潟水泳協会	木	10:00~11:00	12	クロールで25m泳げる15歳以上の女性	15	7200円	-	○	○	ターンを習得してクロールで25m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール
3.0	1	43	女性のための水泳(木)平泳ぎコース	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	新潟水泳協会	木	10:00~11:00	12	クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	30	7200円	-	○	○	平泳ぎの基本を拾得し、平泳ぎで25m以上泳げることを完泳を目指します。	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール
4.0	1	44	女性のための水泳(木)バタフライコース	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	新潟水泳協会	木	10:00~11:00	12	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる15歳以上の女性(中学生除く)	30	7200円	-	○	○	バタフライの基本を習得して25m以上泳げることを完泳を目指します。	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール
5.0	1	45	女性のための水泳(木)4泳法コース	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	新潟水泳協会	木	10:00~11:00	12	15歳以上の女性(中学生除く)	15	7200円	-	○	○	4泳法をトータルでサポートし、100m個人メドレーの完泳を目指します。	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール
3.0	1	46	ブルde健康	春	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	職員	金	10:00~11:00	10	15歳以上(中学生除く)	100	5000円	-	○	○	浮力・抵抗・水圧など水の特性を利用し、ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと身体を動かしていきます。	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール
5.0	1	47	アクアエクササイズ(土)	春	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	佐久間好美	土	10:00~10:50	6	15歳以上(中学生除く)	100	3600円	900円	○	○	内容は、「アクアエクサ(月)」と同じです。	窓口HPメール FAX	定員超 ↓ 責任抽選	プール	
2.0	1	48	おしえて水泳	秋	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/30	12/7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	新潟水泳協会	主に第1・3月曜	18:30~19:30	18	屋内プール利用者	なし	無料	-	-	○	○	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。	開催日直接会場	なし	プール

【イベント】

教室No.	教室名	期	期 間															講師	曜日	時間	回数	対象	定員(名)	費用(参加料)	シニア割	障がい者割	内容	申込方法	決定方法	会場								
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮																					
1	1	コスボ感謝祭																									日		1回				×	×				大体育