

教室数: 40教室

コマ数: 1449

対象 ① ② ③ ④ ⑤
種類 3 7 39 1 4
個数 9 17 136 1 7

新規

変更

Table with columns: No., 教室名, 期, 期間, 日程 (days of the week), 曜日, 時間, 講師, 回数, 対象, 定員, 参加料 (通常/単価), 参加料 (1回券), 入場料, 内容, 室場. Rows list various sports classes like ヨガ, バドミントン, ソフトエアロビクス, etc., with their respective schedules and fees.

鳥屋野総合体育館

令和4年度 スポーツ教室開催計画

2022/2/23

教室数: 48教室 コマ数: 1449 対象 ① ② ③ ④ ⑤
 種類 3 7 39 1 4
 個数 9 17 136 1 7

新規 変更

対象	№	教室名	期	期間	日程																												曜日	時間	講師	回数	対象	定員	定員 —	参加料 通常	参加料 単価	参加料 (1回券)	入場料 ※毎回必要	内容	会場											
					①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙														㉚	予備日 ① ②									
2	23	二十四式太極拳 (復習編)	春	～	4/21	4/28	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30	7/7	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	8/22	8/29	木	10:30～12:00	新潟市武所 太極拳連合会 野口 真衣美	15	15歳以上	80名	100名	330	5,000	500	円	500	円	不要	二十四式太極拳の基本技術の復習を行い、さらなる習熟を目指します。	剣道場																			
2	79		秋	～	10/16	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22	1/19	1/26	2/2	2/16	3/2	3/9	7/21	7/28	木	10:45～11:30	林 美紗	6	15歳以上	40名	50名	440	2,600	700	円	700	円	不要	中高齢者、フィットネス初心者、ダンス初心者などを対象としたプログラムです。急な方向転換が多く、40分程度しか動き回ることができませんので、ダンスが苦手な方にもわかりやすくできています。	中体教室																					
2	24	ZUMBA GOLD	春	～	4/21	5/19	5/26	6/16	6/23	7/7	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	11:45～12:30	林 美紗	6	15歳以上	40名	50名	440	2,600	700	円	700	円	不要	ダンス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。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体教室																						
2	81		秋	～	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22	木	11:45～12:30	林 美紗	6	15歳以上	40名	50名	440	2,600	700	円	700	円	不要	ダンス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。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体教室																									
2	82		冬	～	1/19	2/2	2/16	3/2	3/9	3/16	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	11:45～12:30	林 美紗	6	15歳以上	40名	50名	440	2,600	700	円	700	円	不要	ダンス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。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体教室																						
3	25	ZUMBA(午前)	春	～	4/21	5/19	5/26	6/16	6/23	7/7	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	11:45～12:30	林 美紗	6	15歳以上	40名	50名	440	2,600	700	円	700	円	不要	ダンス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。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体教室																						
3	84		秋	～	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22	木	11:45～12:30	林 美紗	6	15歳以上	40名	50名	440	2,600	700	円	700	円	不要	ダンス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。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体教室																									
3	85		冬	～	1/19	2/2	2/16	3/2	3/9	3/16	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	11:45～12:30	林 美紗	6	15歳以上	40名	50名	440	2,600	700	円	700	円	不要	ダンス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。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体教室																						
3	86		春	～	4/21	5/19	5/26	6/16	6/23	7/7	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	11:45～12:30	林 美紗	6	15歳以上	40名	50名	440	2,600	700	円	700	円	不要	ダンス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。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体教室																						
3	26	ZUMBA(夜)	春	～	4/21	5/19	5/26	6/16	6/23	7/7	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	19:00～20:45	林 美紗	6	15歳以上	40名	50名	440	4,000	700	円	700	円	不要	ダンス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。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体教室																						
3	87		秋	～	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22	木	19:00～20:45	林 美紗	6	15歳以上	40名	50名	440	4,000	700	円	700	円	不要	ダンス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。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体教室																									
3	88		冬	～	1/19	2/2	2/16	3/2	3/9	3/16	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	19:00～20:45	林 美紗	6	15歳以上	40名	50名	440	4,000	700	円	700	円	不要	ダンス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。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体教室																						
1	89	やさしい健康	春	～	4/21	5/19	5/26	6/16	6/23	7/7	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	13:10～14:10	職員	7	高齢者	40名	50名	220	1,500	400	円	400	円	不要	高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心して参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。	中体教室																						
1	27	やさしい健康	秋	～	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22	木	13:10～14:10	職員	7	高齢者	40名	50名	220	2,000	400	円	400	円	不要	高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心して参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。	中体教室																									
1	91		冬	～	1/19	2/2	2/16	3/2	3/9	3/16	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	13:10～14:10	職員	7	高齢者	40名	50名	220	2,000	400	円	400	円	不要	高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心して参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。	中体教室																						
2	92	シニアのための リズムダンス エクササイズ	春	～	4/21	5/19	5/26	6/16	6/23	7/7	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	14:20～15:10	小林 真弓	7	中高齢者	40名	50名	330	2,300	500	円	500	円	不要	馴染みのある楽曲に合わせてリズムダンスエクササイズです。ゆっくりとしたテンポの音楽を使用します。中高齢者の方にオススメです。	中体教室																						
2	83		秋	～	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22	木	14:20～15:10	小林 真弓	7	中高齢者	40名	50名	330	3,000	500	円	500	円	不要	馴染みのある楽曲に合わせてリズムダンスエクササイズです。ゆっくりとしたテンポの音楽を使用します。中高齢者の方にオススメです。	中体教室																									
2	94		冬	～	1/19	2/2	2/16	3/2	3/9	3/16	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	14:20～15:10	小林 真弓	7	中高齢者	40名	50名	330	3,000	500	円	500	円	不要	馴染みのある楽曲に合わせてリズムダンスエクササイズです。ゆっくりとしたテンポの音楽を使用します。中高齢者の方にオススメです。	中体教室																						
3	95		春	～	4/21	5/19	5/26	6/16	6/23	7/7	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	18:00～19:45	職員 (岡 貴史)	7	中高齢者	40名	50名	440	3,100	700	円	700	円	不要	全席の45分フォーマットクラスです。あらゆる種類の動きをエネルギーゾーンに合わせて行います。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。お試しいただきご参加も可能です。	中体教室																						
2	29	ボディコンバット 45(木)	秋	～	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22	木	18:00～19:45	職員 (岡 貴史)	9	15歳以上	40名	50名	440	4,000	700	円	700	円	不要	全席の45分フォーマットクラスです。あらゆる種類の動きをエネルギーゾーンに合わせて行います。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。お試しいただきご参加も可能です。	中体教室																									
3	97		冬	～	1/19	2/2	2/16	3/2	3/9	3/16	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	18:00～19:45	職員 (岡 貴史)	9	15歳以上	40名	50名	440	4,000	700	円	700	円	不要	全席の45分フォーマットクラスです。あらゆる種類の動きをエネルギーゾーンに合わせて行います。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。お試しいただきご参加も可能です。	中体教室																						
3	98		春	～	4/21	5/19	5/26	6/16	6/23	7/7	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	18:00～19:45	職員 (岡 貴史)	9	15歳以上	40名	50名	440	4,000	700	円	700	円	不要	全席の45分フォーマットクラスです。あらゆる種類の動きをエネルギーゾーンに合わせて行います。その特徴は、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式です。心拍数向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。お試しいただきご参加も可能です。	中体教室																						
3	99	ほぐれるタイヨコ (木)	夏	～	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	11/31	12/7	12/14	12/21	7/28	8/4	木	13:10～14:10	阿部 宗美恵	10	15歳以上	15名	20名	550	5,500	900	円	900	円	不要	タイに伝わるがエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れを促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。	研修室												
3	100		秋	～	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22	木	13:10～14:10	阿部 宗美恵	10	15歳以上	15名	20名	550	0	円	900	円	不要	タイに伝わるがエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れを促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。	研修室																										
3	101		冬	～	1/19	2/2	2/16	3/2	3/9	3/16	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	13:10～14:10	阿部 宗美恵	10	15歳以上	15名	20名	550	5,000	900	円	900	円	不要	タイに伝わるがエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れを促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。	研修室																						
3	102		春	～	4/21	5/19	5/26	6/16	6/23	7/7	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	18:30～19:15	宮嶋 久恵	7	15歳以上	15名	20名	550	3,900	900	円	900	円	不要	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。正しい姿勢で立つことを身に付けたい、ぽっこりお腹を改善したい男女にオススメです。	研修室																						
3	103	骨盤エクササイズ (夜)	夏	～	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	11/31	12/7	12/14	12/21	7/28	8/4	木	18:30～19:15	宮嶋 久恵	7	15歳以上	15名	20名	550	2,200	900	円	900	円	不要	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。正しい姿勢で立つことを身に付けたい、ぽっこりお腹を改善したい男女にオススメです。	研修室												
3	104		秋	～	9/15	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22	木	18:30～19:15	宮嶋 久恵	7	15歳以上	15名	20名	550	5,000	900	円	900	円	不要	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。正しい姿勢で立つことを身に付けたい、ぽっこりお腹を改善したい男女にオススメです。	研修室																									
3	105		冬	～	1/19	2/2	2/16	3/2	3/9	3/16	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15	7/21	7/28	木	18:30～19:15	宮嶋 久恵	7	15歳以上	15名	20名	550	2,200	900	円	900	円	不要	骨盤のゆがみを正常な位置にもどす運動をします。正しい姿勢で立つことを身に付けたい、ぽっこりお腹を改善したい男女にオススメです。	研修室																						
2	32	はじめよう！太極拳 (金)(二十四式)	春	～	4/19	4/26	5/3	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	11/31	12/7	12/14	12/21	9/16	9/23	金	10:30～12:00	新潟市武所 太極拳連合会 高木 啓二	18	15歳以上	80名	100名	330	5,900	500	円	500	円	不要	二十四式太極拳の基本技術の習得を目指します。前こし、腰、足の基本に効果があります。かつ、つらくないので初心者でも、運動効果が期待できます。老若男女問わずご参加いただけます。	剣道場
2	107		秋	～	10/7	10/14	10/21	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	金	10:30～12:00	新潟市武所 太極拳連合会 高木 啓二	18	15歳以上	80名	100名	330	6,300	500	円	500	円	不要	二十四式太極拳の基本技術の習得を目指します。前こし、腰、足の基本に効果があります。かつ、つらくないので初心者でも、運動効果が期待できます。老若男女問わずご参加いただけます。	剣道場															
2	108		春	～	4/19	4/26	5/3	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8																																									

教室数: 48教室	コマ数: 1449	対象 ① ② ③ ④ ⑤
		種類 3 7 39 1 4
		個数 9 17 136 1 7

新規 夏更

№	教室名	期	期間	日程												曜日	時間	講師	回数	対象	定員	定員	参加料	参加料	参加料	参加料	入場料	内容	会場				
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫																		
316	健康倶楽部	春	～	6/26	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	火	13:30～15:30	城元 剛	14	60歳から74歳のメ タボリリフレンド ルーム友会定期 練習等参加者募集	86	86		15,000 円	0 円	0 円	0 円	不要	目的・トレーニングと健康増進の両方を。期間中に2回の健康診断、水泳検定・水泳検定(1級)取得を目指す。水泳検定の合格者には2人に1人が賞状を贈ります。健康増進の観点から健康増進指導を行います。また、水泳検定の合格者には、水泳検定の合格者証を贈ります。	トレーニングルーム	
120	～	冬	～	12/20	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28	水	13:30～15:30	職員	12	15歳以上	86	85		15,000 円	0 円	0 円	0 円	不要	トレーニング初心者対象プログラムで、体力測定の結果を元に、個人の体力や目的に合わせてトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンで指導いたします。	トレーニングルーム			
121	～	春	～														火	13:30～15:30	職員	12	15歳以上	16	16			0 円	0 円	0 円	0 円	不要	トレーニング初心者対象プログラムで、体力測定の結果を元に、個人の体力や目的に合わせてトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンで指導いたします。	トレーニングルーム	
327	あなたのための トレーニングメニュー づくりです！	夏	～														水	13:30～15:30	職員	12	15歳以上	16	16			なし	0 円	0 円	0 円	0 円	不要	トレーニング初心者対象プログラムで、体力測定の結果を元に、個人の体力や目的に合わせてトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンで指導いたします。	トレーニングルーム
123	～	夏	～														火	13:30～15:30	職員	12	15歳以上	16	16			なし	0 円	0 円	0 円	0 円	不要	トレーニング初心者対象プログラムで、体力測定の結果を元に、個人の体力や目的に合わせてトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンで指導いたします。	トレーニングルーム
124	～	冬	～														水	13:30～15:30	職員	12	15歳以上	16	16			なし	0 円	0 円	0 円	0 円	不要	トレーニング初心者対象プログラムで、体力測定の結果を元に、個人の体力や目的に合わせてトレーニングメニューを作成します。スタッフがマンツーマンで指導いたします。	トレーニングルーム
38	125 サマアーク エクササイズ	夏	～	7/11	7/25	8/1	8/8									8/22	8/29	月	9:00～9:50	仲間 美葉	4	10歳以上	60	80	660	2,600 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水の特性である浮力・水圧・抵抗を活かして、水中のエクササイズでシェイプアップを目指します。腰や膝に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用の70分プログラムです。安心して参加してください。 ※1期参加者をご希望しておりますので、お試しいただきも可能です。	屋内プール 8コース	
126	～	春	～	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	火	9:00～9:50	仲間 美葉	10	10歳以上	60	80	660	6,600 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水の特性である浮力・水圧・抵抗を活かして、水中のエクササイズでシェイプアップを目指します。腰や膝に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用の70分プログラムです。安心して参加してください。 ※1期参加者をご希望しておりますので、お試しいただきも可能です。	屋内プール 8コース					
39	127 アクアエクササイズ	春	～	9/12	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	月	10:00～10:50	職員	10	10歳以上	60	80	660	6,600 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水の特性である浮力・水圧・抵抗を活かして、水中のエクササイズでシェイプアップを目指します。腰や膝に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用の70分プログラムです。安心して参加してください。 ※1期参加者をご希望しておりますので、お試しいただきも可能です。	屋内プール 8コース			
128	～	冬	～	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	火	10:00～10:50	職員	9	10歳以上	60	80	660	5,900 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水の特性である浮力・水圧・抵抗を活かして、水中のエクササイズでシェイプアップを目指します。腰や膝に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用の70分プログラムです。安心して参加してください。 ※1期参加者をご希望しておりますので、お試しいただきも可能です。	屋内プール 8コース						
129	～	春	～	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	火	14:00～14:50	職員	12	10歳以上	30	40	100	1,200 円	200 円	0 円	0 円	不要	水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中ダンベルを使用した筋トレやエアロビクスやアクロバティックな動きも交えた内容となっています。楽しく健康に余暇の運動を生活に取り入れたい方におすすめです。	屋内プール 3～4コース			
40	130 やさしい ブルーム健康	秋	～	9/13	9/20	9/27	10/10	10/17	10/24	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	火	14:00～14:50	職員	12	10歳以上	30	40	100	1,200 円	200 円	0 円	0 円	不要	水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中ダンベルを使用した筋トレやエアロビクスやアクロバティックな動きも交えた内容となっています。楽しく健康に余暇の運動を生活に取り入れたい方におすすめです。	屋内プール 3～4コース				
131	～	冬	～	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	水	14:00～14:50	職員	9	10歳以上	30	40	100	900 円	200 円	0 円	0 円	不要	水の特性を生かし、高齢者向けのやさしい強度で運動します。水中ダンベルを使用した筋トレやエアロビクスやアクロバティックな動きも交えた内容となっています。楽しく健康に余暇の運動を生活に取り入れたい方におすすめです。	屋内プール 3～4コース						
41	132 サマアーク ウォーターフィットネス	夏	～	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10								8/17	8/24	水	9:00～9:50	仲間 美葉	5	10歳以上	60	80	660	3,300 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水中ダンベルやヌードルを用いた筋力トレーニング、アクロバティックな動きを動かします。 ※1期参加者をご希望しておりますので、お試しいただきも可能です。	屋内プール 7コース	
133	～	春	～	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	水	10:00～10:50	仲間 美葉	10	10歳以上	60	80	660	6,600 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水中ダンベルやヌードルを用いた筋力トレーニング、アクロバティックな動きを動かします。 ※1期参加者をご希望しておりますので、お試しいただきも可能です。	屋内プール 7コース					
42	134 アクアアロギング ＆フィットネス	秋	～	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7	水	10:00～10:50	仲間 美葉	12	10歳以上	60	80	660	7,900 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水中ダンベルやヌードルを用いた筋力トレーニング、アクロバティックな動きを動かします。 ※1期参加者をご希望しておりますので、お試しいただきも可能です。	屋内プール 7コース			
135	～	冬	～	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	水	10:00～10:50	仲間 美葉	10	10歳以上	60	80	660	6,600 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水中ダンベルやヌードルを用いた筋力トレーニング、アクロバティックな動きを動かします。 ※1期参加者をご希望しておりますので、お試しいただきも可能です。	屋内プール 7コース					
136	～	春	～	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	水	14:00～15:00	新米水泳指導 レディース部	12	15歳以上	86	106	330	4,000 円	500 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 2～3コース			
137	～	秋	～	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7	水	14:00～15:00	新米水泳指導 レディース部	12	15歳以上	86	106	330	4,000 円	500 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 2～3コース			
138	～	冬	～	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	水	14:00～15:00	新米水泳指導 レディース部	10	15歳以上	86	106	330	3,300 円	500 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 2～3コース					
139	～	春	～	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	水	14:00～15:00	新米水泳指導 レディース部	12	15歳以上	86	106	330	4,000 円	500 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 2～3コース			
140	～	秋	～	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7	水	14:00～15:00	新米水泳指導 レディース部	12	15歳以上	86	106	330	4,000 円	500 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 2～3コース			
141	～	冬	～	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	水	14:00～15:00	新米水泳指導 レディース部	10	15歳以上	86	106	330	3,300 円	500 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 2～3コース					
142	～	春	～	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	水	19:00～20:00	新米水泳指導 レディース部	12	15歳以上	86	106	330	4,000 円	500 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 2～3コース			
143	～	秋	～	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7	水	19:00～20:00	新米水泳指導 レディース部	12	15歳以上	86	106	330	4,000 円	500 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 2～3コース			
144	～	冬	～	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	水	19:00～20:00	新米水泳指導 レディース部	10	15歳以上	86	106	330	3,300 円	500 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 2～3コース					
145	～	春	～	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	水	19:00～20:00	新米水泳指導 レディース部	12	15歳以上	86	106	330	4,000 円	500 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 2～3コース			
146	～	秋	～	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7	水	19:00～20:00	新米水泳指導 レディース部	12	15歳以上	86	106	330	4,000 円	500 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 2～3コース			
147	～	冬	～	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	水	19:00～20:00	新米水泳指導 レディース部	10	15歳以上	86	106	330	3,300 円	500 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 2～3コース					
148	～	春	～	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	水	10:00～11:00	新米水泳指導 レディース部	9	15歳以上	86	106	660	5,900 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 1～2コース			
149	～	秋	～	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7	水	10:00～11:00	新米水泳指導 レディース部	9	15歳以上	86	106	660	5,900 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 1～2コース			
150	～	冬	～	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	水	10:00～11:00	新米水泳指導 レディース部	9	15歳以上	86	106	660	5,900 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 1～2コース					
151	～	春	～	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	水	10:00～11:00	新米水泳指導 レディース部	9	15歳以上	86	106	660	5,900 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 1～2コース			
152	～	秋	～	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7	水	10:00～11:00	新米水泳指導 レディース部	9	15歳以上	86	106	660	5,900 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 1～2コース			
153	～	冬	～	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	水	10:00～11:00	新米水泳指導 レディース部	9	15歳以上	86	106	660	5,900 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 1～2コース					
154	～	春	～	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	水	10:00～11:00	新米水泳指導 レディース部	9	15歳以上	86	106	660	5,900 円	1,000 円	0 円	0 円	不要	水慣れから始め、泳者の基本を学び、クロールで25m泳泳を目指します。また、背泳ぎの個人部分を行います。	屋内プール 1～2コース			
155	～	秋	～	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/1																								