鳥屋野総合体育館　　令和5年度 スポーツ教室開催計画

2023/1/5

教室数：47教室　　コマ数：1510

対象	①	②	③	④	⑤
種類	3	7	38	1	4
個数	9	17	132	1	6

新規　変更

改定予定

対象	No.		教室名	期	期間	日程	予備日 ①	予備日 ②	曜日	時 間	講師	回数	対 象	定員 コロナ対策	定員 通常	定員 R4秋～	参加料 単価	参加料	参加料（1回券）	入場料 ※毎回必要	内 容	室場
5	1	1	産後ママヨガ	4.5.6月	～	①②③④⑤⑥			月	10:30～11:15	福間 こづえ	6回	1歳未満の子を持つ産後ママ	40名	40名	60名	440	2,600 円	700 円	不要	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、友達づくりに最適です。	柔道場
5		2		6.7月	～	①②③④⑤⑥						6回		40名	40名	60名	440	2,600 円	700 円			
5		3		9.10月	～	①②③④⑤⑥						6回		40名	40名	60名	440	2,600 円	700 円			
5		4		11.12月	～	①②③④⑤⑥						6回		40名	40名	60名	440	2,600 円	700 円			
5		5		1.2月	～	①②③④⑤⑥						6回		40名	40名	60名	440	2,600 円	700 円			
3	2	6	バドミントン（初級）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			月	9:45～11:30	新潟市バドミントン協会 堀川 和子	10回	15歳以上の初級者	10名	10名	10名	770	7,700 円	1,200 円	不要	<初級>ラケットの握り方から基本のストローク、ショットを学び、空振りせずにラリーできるところまでを目標とします。	中体育室
3		7		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		10名	10名	10名	770	7,700 円	1,200 円			
3		8		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		10名	10名	10名	770	7,700 円	1,200 円			
3	3	9	バドミントン（中級）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			月	9:45～11:30	新潟市バドミントン協会 早戸 多美恵	10回	15歳以上の中級者	10名	10名	10名	770	7,700 円	1,200 円	不要	<中級>各ストローク、ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめるところまでを目標とします。	中体育室
3		10		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		10名	10名	10名	770	7,700 円	1,200 円			
3		11		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		10名	10名	10名	770	7,700 円	1,200 円			
3	4	12	ほぐれるタイヨガ（月）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			月	13:00～14:00	阿部 奈美恵	10回	15歳以上	40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円	不要	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。	柔道場
3		13		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円			
3		14		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円			
3	5	15	やさしいピラティス（昼）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			月	14:10～15:00	阿部 奈美恵	10回	15歳以上	40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円	不要	身体の奥深くにある筋肉（コア）を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	柔道場
3		16		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円			
3		17		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円			
3	6	18	ソフトエアロビクス	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			月	13:20～14:10	圓山 優子	10回	15歳以上	40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円	不要	「歩く」動作を中心に基本ステップを覚えながら運動していきます。「弾む」動作はほとんどありませんので、膝・腰にやさしい強度です。もちろん初めての方も楽しめます。【※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。】	中体育室
3		19		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円			
3		20		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円			
1	7	21	シニアエクササイズ	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			月	14:30～15:30	高野 睦子	10回	中高齢者	40名	50名	60名	330	3,300 円	500 円	不要	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみながらもしっかり行います。また同世代がたくさん集まりますので、仲間もできて継続しやすい教室です。【※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。】	中体育室
1		22		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	330	3,300 円	500 円			
1		23		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	330	3,300 円	500 円			
3	8	24	ピラティス（夜）①	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			月	18:30～19:30	古川 春平	10回	15歳以上	15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	身体の奥深くにある筋肉（コア）を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	研修室
3		25		夏	～	①②③④⑤						5回		15名	20名	20名	550	2,800 円	900 円			
3		26		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3		27		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3	9	28	ピラティス（夜）②	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			月	19:40～20:40	古川 春平	10回	15歳以上	15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	身体の奥深くにある筋肉（コア）を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	研修室
3		29		夏	～	①②③④⑤						5回		15名	20名	20名	550	2,800 円	900 円			
3		30		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3		31		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3	10	32	シェイプアップエアロビクス	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			火	9:45～10:45	寺山 直子	10回	15歳以上	40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円	不要	楽しみながらもしっかりと汗をかき、シェイプアップを目的にしたクラスです。【※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。】	中体育室
3		33		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円			
3		34		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円			
3	11	35	ボディコンバット45(火)	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			火	10:55～11:50	職員（未定）	10回	15歳以上	40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円	不要	全8曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。【※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。】	中体育室
3		36		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円			
3		37		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円			
3	12	38	バランスコーディネーション	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			火	10:00～10:45	鍬間 愛美	10回	15歳以上	15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	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身体の機能改善プログラムです。	研修室
3		39		夏	～	①②③④⑤						5回		15名	20名	20名	550	2,800 円	900 円			
3		40		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3		41		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3	13	42	バレトンソール・シンセシス	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			火	11:00～11:50	岡 千裕 【産休のため代行】	10回	15歳以上	15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	ニューヨーク発の、フィットネスとバレエとヨガを融合させた新感覚エクササイズです。体幹を鍛えて体を引き締めるとともに、柔軟性もアップ！激しく体を動かさなくてもたっぷり汗をかける有酸素運動です。	研修室
3		43		夏	～	①②③④⑤						5回		15名	20名	20名	550	2,800 円	900 円			
3		44		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3		45		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3	14	46	骨盤エクササイズ（昼）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			火	13:15～14:15	宮嶋 久恵	10回	15歳以上	15名	20名	20名	550	5,500 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。きれいなボディラインを手に入れたい、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすめです。	研修室
3		47		夏	～	①②③④⑤						5回		15名	20名	20名	550	2,800 円	900 円			
3		48		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3		49		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
2	15	50	はじめよう！太極拳（水）（二十四式）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮			水	10:30～12:00	新潟市武術太極拳連合会 渡辺 芳久	15回	15歳以上	80名	100名	80名	330	5,000 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。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、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		51		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮						15回		80名	100名	80名	330	5,000 円	500 円			
3	16	52	ヨガ＆ピラティス	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			水	11:15～12:15	宮嶋 久恵	10回	15歳以上	15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	ヨガとピラティスの融合したエクササイズです。	研修室
3		53		夏	～	①②③④⑤						5回		15名	20名	20名	550	2,800 円	900 円			
3		54		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3		55		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3	17	56	ヨガレッチ	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			水	13:15～14:15	小林 真弓	10回	15歳以上	40名	50名	60名	550	5,500 円	900 円	不要	ヨガの要素を中心に、全身を調整するストレッチで構成されています。きれいな酸素を効果的に体内に取り込む呼吸法で、身体深部の新陳代謝を高め、体力の向上・心身のリラックスを目的としています。	柔道場
3		57		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	550	5,500 円	900 円			
3		58		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	550	5,500 円	900 円			
3	18	59	フラダンス（夜）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			水	19:00～20:00	ハーラウオヴァイウル 五十嵐 早奈恵	10回	15歳以上	15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	フラの初心者クラスです。年齢や体型に関係なく気軽に楽しむことができます。激しい動きはありませんが、全身の筋肉を使いますので、かなりの運動量になります。	研修室
3		60		夏	～	①②③④⑤						5回		15名	20名	20名	550	2,800 円	900 円			
3		61		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3		62		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3	19	63	ボディコンバット	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			水	19:30～20:40	職員（未定）	10回	15歳以上	80名	100名	120名	440	4,400 円	700 円	不要	全10曲の60分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	大体育室
3		64		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		80名	100名	120名	440	4,400 円	700 円			
3		65		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩				19:40～20:50		10回		80名	100名	120名	440	4,400 円	700 円			
3	20	66	ピラティス（午前）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			木	9:45～10:45	古川 春平	10回	15歳以上	15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	身体の奥深くにある筋肉（コア）を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	研修室
3		67		夏	～	①②③④⑤						5回		15名	20名	20名	550	2,800 円	900 円			
3		68		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3		69		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3	21	70	骨盤コンディショニング	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			木	11:00～12:00	古川 春平	10回	15歳以上	15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	ストレッチポールやコンディショニングボールを用いて、身体のゆがみを正常な状態に戻す運動を行います。ぽっこりおなかが気になる方や美しいボディラインを目指す方にもおすすめです。	研修室
3		71		夏	～	①②③④⑤						5回		15名	20名	20名	550	2,800 円	900 円			
3		72		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3		73		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
2	22	74	二十四式太極拳（復習編）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮			木	10:30～12:00	新潟市武術太極拳連合会 野口 真奈美	15回	15歳以上	80名	100名	80名	330	5,000 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		75		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮						15回		80名	100名	80名	330	5,000 円	500 円			
2	23	76	ZUMBA GOLD	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			木	10:45～11:30	林 美紗	10回	15歳以上	40名	50名	50名	440	4,400 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。急な方向転換がなく、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にもわかりやすくできています。	中体育室
2		77		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	50名	440	4,400 円	700 円			
2		78		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	50名	440	4,400 円	700 円			
3	24	79	ZUMBA（午前）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			木	11:45～12:30	林 美紗	10回	15歳以上	40名	50名	50名	440	4,400 円	700 円	不要	ラテン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。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体育室
3		80		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	50名	440	4,400 円	700 円			
3		81		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	50名	440	4,400 円	700 円			
3	25	82	ZUMBA（夜）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			木	20:00～20:45	林 美紗	10回	15歳以上	40名	50名	50名	440	4,400 円	700 円	不要	ラテン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。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	中体育室
3		83		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	50名	440	4,400 円	700 円			
3		84		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	50名	440	4,400 円	700 円			
1	26	85	やさしい健康	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			木	13:10～14:10	職員	10回	高齢者	40名	50名	50名	220	2,200 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ご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。	中体育室
1		86		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	50名	220	2,200 円	400 円			
1		87		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	50名	220	2,200 円	400 円			
2	27	88	シニアのためのリズムダンスエクササイズ	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			木	14:20～15:10	小林 真弓	10回	中高齢者	40名	50名	60名	330	3,300 円	500 円	不要	馴染みのある楽曲に合わせて動く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曲を使用します。中高齢者の方にオススメです。	中体育室
2		89		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	330	3,300 円	500 円			
2		90		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	330	3,300 円	500 円			
3	28	91	ボディコンバット45（木）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			木	19:00～19:45	職員（未定）	10回	15歳以上	40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円	不要	全8曲の45分フォーマットクラスです。あらゆる格闘技の動きをエネルギッシュな曲にあわせて実践します。ウォーミングアップからストレッチまで行います。※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。	中体育室
3		92		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円			
3		93		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩						10回		40名	50名	60名	440	4,400 円	700 円			

鳥屋野総合体育館　　令和5年度 スポーツ教室開催計画

2023/1/5

教室数: 47教室　　コマ数: 1510

対象	①	②	③	④	⑤
種類	3	7	38	1	4
個数	9	17	132	1	6

新規　変更

改定予定

対象	No.		教室名	期	期間	日程 ①～⑳	予備日 ①②	曜日	時間	講師	回数	対象	定員 コロナ対策	定員 通常	定員 R4秋～	参加料 単価	参加料	参加料（1回券）	入場料 ※毎回必要	内容	室場
3	29	94	ほぐれるタイヨガ（木）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩		木	13:10～14:10	阿部 奈美恵	10 回	15歳以上	15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、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		95		夏	～	①②③④⑤					5 回		15名	20名	20名	550	2,800 円	900 円			
3		96		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3		97		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3	30	98	骨盤エクササイズ（夜）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩		木	18:30～19:15	宮嶋 久恵	10 回	15歳以上	15名	20名	20名	550	5,500 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。きれいなボディラインを手に入れたい、ぽっこりお腹を改善したい男女におすすめです。	研修室
3		99		夏	～	①②③④⑤					5 回		15名	20名	20名	550	2,800 円	900 円			
3		100		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3		101		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		26名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
2	31	102	はじめよう！太極拳（金）（二十四式）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮		金	10:30～12:00	新潟市武術太極拳連合会 高木 啓二	15 回	15歳以上	80名	100名	80名	330	5,000 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。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果があります。ゆったりとした動きが中心ですが、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		103		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮					15 回		80名	100名	80名	330	5,000 円	500 円			
2	32	104	いきいき健康	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩		金	13:30～14:30	職員	10 回	中高齢者	50名	80名	100名	275	2,800 円	500 円	不要	トレーニングの他にレクリエーションなどを交えながら、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみながらもしっかり行います。また同世代がたくさん集まりますので、仲間もできて継続しやすい教室です。	大体育室
2		105		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		50名	80名	100名	275	2,800 円	500 円			
2		106		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		50名	80名	100名	275	2,800 円	500 円			
3	33	107	adidas YOGA	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩		金	13:00～13:45	宮嶋 久恵	10 回	15歳以上	15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	adidas YOGA はポーズと呼吸を連動させるアシュタンガヨガのスタイルに基づき、フィットネスに進化したYogaです。多い運動量により筋力アップを促進し、効果的に強く美しい体を目指します。	研修室
3		108		夏	～	①②③④⑤					5 回		15名	20名	20名	550	2,800 円	900 円			
3		109		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3		110		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3	34	111	ピラティス（金）	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩		金	14:00～14:45	宮嶋 久恵	10 回	15歳以上	15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円	不要	身体の奥深くにある筋肉（コア）を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。	研修室
3		112		夏	～	①②③④⑤					5 回		15名	20名	20名	550	2,800 円	900 円			
3		113		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
3		114		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		15名	20名	20名	550	5,500 円	900 円			
2	35	115	健康倶楽部	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩		火	13:30～15:30	城元 剛 職員	※検討中 10 回	60歳から74歳のメタボリックシンドローム及び生活習慣病予防・改善希望者	8名	8名	8名		※検討中 15,000 円	0 円	不要	筋力トレーニングと有酸素運動中心の内容です。期間中に2回の効果測定、栄養指導・保健指導（各1回）を実施します。測定結果とカウンセリングシートをもとに個人に合わせたメニューを作成し、筋金の高い健康運動指導を提供します。約3か月間で生活習慣病の予防と改善を目指します。※生活習慣病の改善希望者は、事前にかかりつけの医師からの運動許可が必要です。	トレーニングルーム
2		116		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		8名	8名	8名		15,000 円	0 円			
3	36	117	あなたのためのトレーニングメニューつくります！	春	～	毎週水曜日、土曜日 ※ただし、祝祭日と7.8月の土曜日を除く		水・土	13:30～15:30	職員	回	15歳以上	1名	1名	1名		なし	0 円	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	トレーニング初心者対象プログラムです。体力測定の結果をもとに、個人の体力や目的に合わせた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ご指導いたします。	トレーニングルーム
3		118		夏	～						回		1名	1名	1名			0 円			
3		119		秋	～						回		1名	1名	1名			0 円			
3		120		冬	～						回		1名	1名	1名			0 円			
3	37	121	サマーアクアエクササイズ	夏	～	①②③④⑤		月	9:00～9:50	鍬間 愛美	5 回	15歳以上	60名	80名	70名	660	3,300 円	1,000 円	不要	水の特性である浮力・水圧・抵抗を生かして、水中のエアロビクスでシェイプアップを目指します。膝や腰に不安がある方でも大丈夫。さらに女性専用のﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑですので、安心して参加できます。【※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。】	屋内プール8コース
3	38	122	アクアエクササイズ	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			10:00～10:50		10 回		60名	80名	70名	660	6,600 円	1,000 円			
3		123		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		60名	80名	70名	660	6,600 円	1,000 円			
3		124		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		60名	80名	70名	660	6,600 円	1,000 円			
1	39	125	やさしいプールde健康	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩		火	14:00～14:50	職員	10 回	高齢者	30名	40名	40名	100	1,000 円	200 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力トレーニングやレクリエーションなども交えた内容となっています。楽しく健康に効果のある運動を生活に取り入れましょう。	屋内プール3～4コース
1		126		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		30名	40名	40名	100	1,000 円	200 円			
1		127		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		30名	40名	40名	100	1,000 円	200 円			
3	40	128	サマーアクアウォーキング＆フィットネス	夏	～	①②③④⑤		水	9:00～9:50	鍬間 愛美	5 回	15歳以上	60名	80名	70名	660	3,300 円	1,000 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、アクアビクスでしっかり身体を動かします。【※1回参加券をご用意しておりますので、お試しでのご参加も可能です。】	屋内プール8コース
3	41	129	アクアウォーキング＆フィットネス	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			10:00～10:50		10 回		60名	80名	70名	660	6,600 円	1,000 円			
3		130		秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		60名	80名	70名	660	6,600 円	1,000 円			
3		131		冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回		60名	80名	70名	660	6,600 円	1,000 円			
3	42	132	午後の水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩		水	14:00～15:00	新潟水泳協会レディース部	10 回	泳げない15歳以上	8名	10名	10名	330	3,300 円	500 円	入場料(1回) 大人500円 65歳以上200円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	屋内プール2～3コース
3		133	午後の水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで25m泳げる15歳以上	8名	10名	16名	330	3,300 円	500 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3		134	午後の水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース	秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	泳げない15歳以上	8名	10名	10名	330	3,300 円	500 円		水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	
3		135	午後の水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで25m泳げる15歳以上	8名	10名	16名	330	3,300 円	500 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3		136	午後の水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース	冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	泳げない15歳以上	8名	10名	10名	330	3,300 円	500 円		水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	
3		137	午後の水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで25m泳げる15歳以上	8名	10名	16名	330	3,300 円	500 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3	43	138	ナイト水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩		水	19:00～20:00	新潟水泳協会レディース部	10 回	泳げない15歳以上	8名	10名	10名	330	3,300 円	500 円	入場料(1回) 大人500円 65歳以上200円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	屋内プール2～4コース
3		139	ナイト水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで25m泳げる15歳以上	8名	10名	16名	330	3,300 円	500 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3		140	ナイト水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース	秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	泳げない15歳以上	8名	10名	10名	330	3,300 円	500 円		水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	
3		141	ナイト水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで25m泳げる15歳以上	8名	10名	16名	330	3,300 円	500 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3		142	ナイト水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース	冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	泳げない15歳以上	8名	10名	10名	330	3,300 円	500 円		水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	
3		143	ナイト水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで25m泳げる15歳以上	8名	10名	16名	330	3,300 円	500 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3	44	144	女性のための水泳（金）はじめてクロール・背泳ぎコース	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩		金	10:00～11:00	新潟水泳協会レディース部	10 回	泳げない15歳以上の女性	8名	10名	10名	660	6,600 円	1,000 円	不要	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	屋内プール8コース
3		145	女性のための水泳（金）しっかりクロール・背泳ぎコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで25m泳げる15歳以上の女性	8名	10名	10名	660	6,600 円	1,000 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3		146	女性のための水泳（金）平泳ぎコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで50m 背泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名	30名	16名	660	6,600 円	1,000 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。	
3		147	女性のための水泳（金）バタフライコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで50m 背泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名	30名	16名	660	6,600 円	1,000 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。	
3		148	女性のための水泳（金）4泳法コース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	4泳法が泳げる15歳以上の女性	16名	30名	16名	660	6,600 円	1,000 円		4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。	
3		149	女性のための水泳（金）はじめてクロール・背泳ぎコース	秋	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	泳げない15歳以上の女性	8名	10名	10名	660	6,600 円	1,000 円		水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	
3		150	女性のための水泳（金）しっかりクロール・背泳ぎコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで25m泳げる15歳以上の女性	8名	10名	10名	660	6,600 円	1,000 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3		151	女性のための水泳（金）平泳ぎコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで50m 背泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名	30名	16名	660	6,600 円	1,000 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。	
3		152	女性のための水泳（金）バタフライコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで50m 背泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名	30名	16名	660	6,600 円	1,000 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。	
3		153	女性のための水泳（金）4泳法コース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	4泳法が泳げる15歳以上の女性	16名	30名	16名	660	6,600 円	1,000 円		4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。	
3		154	女性のための水泳（金）はじめてクロール・背泳ぎコース	冬	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	泳げない15歳以上の女性	8名	10名	10名	660	6,600 円	1,000 円		水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	
3		155	女性のための水泳（金）しっかりクロール・背泳ぎコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで25m 泳げる15歳以上の女性	8名	10名	10名	660	6,600 円	1,000 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3		156	女性のための水泳（金）平泳ぎコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで50m 背泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名	30名	16名	660	6,600 円	1,000 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。	
3		157	女性のための水泳（金）バタフライコース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで50m 背泳ぎ・平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の女性	16名	30名	16名	660	6,600 円	1,000 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。	
3		158	女性のための水泳（金）4泳法コース		～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	4泳法が泳げる15歳以上の女性	16名	30名	16名	660	6,600 円	1,000 円		4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。	
4	45	159	ちびっこクロール	春	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩		火・金	17:30～18:30	新潟水泳協会レディース部 職員	10 回	小学3.4年生	16名	20名	20名	330	3,300 円	500 円	入場料(1回) 200円	水慣れからクロールで25m完泳を目指します。	屋内プール1～2コース
3	46	160	サマー短期ナイト水泳 はじめてクロール・背泳ぎコース	夏	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩		火・金	19:00～20:00	新潟水泳協会レディース部	10 回	泳げない15歳以上	8名	16名	10名	330	3,300 円	500 円	入場料(1回) 大人500円 65歳以上200円	水慣れから始め、泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。また、背泳ぎの導入部分を行います。	屋内プール1～2コース
3		161	サマー短期ナイト水泳 しっかりクロール・背泳ぎコース	夏	～	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩					10 回	クロールで25m泳げる15歳以上	8名	16名	16名	330	3,300 円	500 円		ターンを習得し、クロールで50m以上、背泳ぎで25m完泳を目指します。	
3	47	162	おしえて水泳	春	～	第1.第3月曜日 （祝日及び夏季繁忙期を除く）		月	13:30～14:30	ボランティア指導員	回	屋内プール利用者					なし	0 円	入場料(1回) 大人500円 65歳以上200円 小 中学生200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。『息継ぎが苦手』『キックが苦手』『早く泳ぎたい』など、なんでもOKです。　自分の泳ぎを、チェックしてもらうことで、さらに上達を目指しましょう。	屋内プール
3		163		夏	～						回							0 円			
3		164		秋	～						回							0 円			
3		165		冬	～						回							0 円			

1375　回

No.		イベント名	期日	日程 ①～⑫	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	定員	定員		参加料	入場料 ※毎回必要	内容	室場
1		国士舘大学男子新体操部演技発表会	未定	①	未定	未定	国士舘大学男子新体操部	1 回	なし	なし	なし	なし		チケット 前売り　大人800円 小人400円 指定席1500円	不要	当日券販売の場合あり。（前売り券で完売にならなかった場合）	大体育室
2		鳥屋野感謝祭	各期:水曜日BC教室最終日の翌週	①②③	水	未定	①林美紗 ②BODYCOMBAT IR	3 回	中学生以上	60名	100名	100名		500円※検討中（通し参加でも、いずれかの参加でも料金一律）	不要	①ズンバ ②BODY COMBAT	大体育室
5 3		親子ふれあいDAY	未定	①②③④⑤	未定	10:30～11:15	山員美加	5 回	未就学児と保護者	20名	40名	30名		保護者のみ 700 円	不要	親子で一緒に行える、手遊びや体操・ストレッチやヨガなど。身体を動かしながら、親子のコミュニケーションを図ります。遊具も設置し自由に遊んでいただけます。	柔道場