H27/2/28 桑野作成

# 平成27年度　白根総合公園屋内プール　スポーツ教室一覧

（18教室375コマ）

## 【水泳】

| No. | 教室名 | 期 | 日程 ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ | ⑫ | ⑬ | ⑭ | ⑮ | 曜日 | 時間 | 講師 | 対象 | 定員 | 費用（参加料） | 内容 | 申込方法 | 決定方法 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | みんなの水泳<br>はじめて<br>クロール背泳ぎ<br>コース | 春 | 4/13 | 20 | 27 | 5/11 | 18 | 25 | 6/1 | 8 | 15 | 6/22 | | | | | | 月 | 10:30～11:30 | 新潟水泳協会レディース部 | 泳げない15歳以上（中学生を除く） | 各コース15名 | ・8回 参加料4,800円<br>・10回 参加料6,000円<br>・12回 参加料7,200円<br>※入場料込み | 水慣れからはじめ、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。 | FAX・メール・窓口・電話 | 場合員を超抽え選た |
| | | 秋 | 9/14 | 28 | 10/5 | 19 | 26 | 11/2 | 9 | 16 | 30 | 12/7 | 14 | 12/21 | | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/18 | 25 | 2/1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 3/7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | みんなの水泳<br>しっかり<br>クロール背泳ぎ<br>コース | 春 | 4/13 | 20 | 27 | 5/11 | 18 | 25 | 6/1 | 8 | 15 | 6/22 | | | | | | | | | クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上（中学生を除く） | | | ターンを習得し、クロール・背泳ぎで50m完泳を目指します。 | | |
| | | 秋 | 9/14 | 28 | 10/5 | 19 | 26 | 11/2 | 9 | 16 | 30 | 12/7 | 14 | 12/21 | | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/18 | 25 | 2/1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 3/7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | みんなの水泳<br>平泳ぎ・バタフライ<br>コース | 春 | 4/13 | 20 | 27 | 5/11 | 18 | 25 | 6/1 | 8 | 15 | 6/22 | | | | | | | | | クロール・背泳ぎで50m泳げる15歳以上（中学生を除く） | | | 平泳ぎ・バタフライで25m完泳を目指します。 | | |
| | | 秋 | 9/14 | 28 | 10/5 | 19 | 26 | 11/2 | 9 | 16 | 30 | 12/7 | 14 | 12/21 | | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/18 | 25 | 2/1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 3/7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | みんなの水泳<br>しっかり<br>4泳法<br>コース | 春 | 4/13 | 20 | 27 | 5/11 | 18 | 25 | 6/1 | 8 | 15 | 6/22 | | | | | | | | | 4泳法を泳げる15歳以上（中学生を除く） | | | スピード練習などさまざまなメニューで楽しく泳ぎこみます。 | | |
| | | 秋 | 9/14 | 28 | 10/5 | 19 | 26 | 11/2 | 9 | 16 | 30 | 12/7 | 14 | 12/21 | | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/18 | 25 | 2/1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 3/7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | ナイト水泳<br>はじめて<br>クロール背泳ぎコース | 春 | 4/15 | 22 | 5/13 | 20 | 27 | 6/3 | 10 | 6/17 | | | | | | | | 水 | 19:30～20:30 | 外部講師 | 泳げない15歳以上（中学生を除く） | 各期15名 | ・8回 参加料2,400円<br>・10回 参加料3,000円<br>・12回 参加料3,600円<br>・14回 参加料4,200円<br>※入場料(1回)500円 | 水慣れからはじめ、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。 | | |
| | | 秋 | 9/16 | 30 | 10/7 | 14 | 21 | 28 | 11/11 | 18 | 25 | 12/2 | 9 | 12/16 | | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/13 | 20 | 27 | 2/3 | 10 | 17 | 24 | 3/2 | 9 | 3/16 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | ナイト水泳<br>しっかり<br>クロール背泳ぎコース | 春 | 4/17 | 24 | 5/1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6/5 | 12 | 6/19 | | | | | | 金 | 19:30～20:30 | 外部講師 | クロール・背泳ぎで25m泳げる15歳以上（中学生を除く） | 各期15名 | | ターンを習得し、クロール・背泳ぎで50m完泳を目指します。 | | |
| | | 秋 | 9/18 | 25 | 10/2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 11/6 | 13 | 20 | 27 | 12/4 | 11 | 12/18 | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/15 | 22 | 29 | 2/5 | 12 | 19 | 26 | 3/4 | 11 | 3/18 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 教えて水泳 | 通年 | 5/ | 7/ | 9/ | 11/ | 1/ | 3/ | | | | | | | | | | 金 | 13:30～14:30 | ボランティア指導者 | プール個人利用の方 | なし | 入場料（1回）500円 | ボランティアスタッフが優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。 | 当日その場で | |
| 8 | シニア水泳<br>はじめて<br>クロールコース | 春 | 4/23 | 30 | 5/14 | 21 | 28 | 6/4 | 11 | 18 | 25 | 7/2 | | | | | | 木 | 14:30～15:30 | スタッフor外部講師 | 泳げない50歳以上（中学生を除く） | 各期15名 | 参加料3,000円<br>入場料(1回)500円 | 水慣れからはじめ、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。 | FAX・メール・窓口・電話 | 場合員を超抽え選た |
| | | 秋 | 9/17 | 10/1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 11/5 | 12 | 19 | 11/26 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/14 | 21 | 28 | 2/4 | 18 | 25 | 3/3 | 10 | 17 | 3/24 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 短期ちびっこ水泳<br>1・2年生コース | 春 | 5/11 | 13 | 18 | 20 | 25 | 27 | 6/1 | 6/3 | | | | | | | | 月・水 | 17:20～18:20 | スタッフ | 泳げない小学1・2年生 | 各期15名 | 参加料1,600円<br>入場料(1回)200円 | | | |
| 10 | 短期ちびっこ水泳<br>3・4年生コース | 春 | 5/14 | 15 | 21 | 22 | 28 | 29 | 6/4 | 6/5 | | | | | | | | 木・金 | 17:20～18:20 | | 泳げない小学3・4年生 | 各期15名 | 参加料1,600円<br>入場料(1回)200円 | | | |
| 11 | 短期ちびっこ水泳<br>5・6年生コース | 春 | 6/8 | 10 | 11 | 12 | | | | | | | | | | | | 月水木金 | 17:20～18:20 | | 泳げない小学5・6年生 | 各期15名 | 参加料800円<br>入場料(1回)200円 | | | |

## 【フィットネス、その他】

| No. | 教室名 | 期 | 日程 ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ | ⑫ | ⑬ | ⑭ | ⑮ | 曜日 | 時間 | 講師 | 対象 | 定員 | 費用（参加料） | 内容 | 申込方法 | 決定方法 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | プールde健康 | 春 | 4/17 | 24 | 5/1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6/5 | 12 | 6/19 | | | | | | 金 | 10:30～11:30 | スタッフ | 15歳以上（中学生除く） | 各70名 | 参加料5,000円<br>入場料込み | 水中でのウォーキング、筋力トレーニング、レクリエーション等で健康の維持増進を図ります。 | FAX・メール・窓口・電話 | 場合員を超抽え選た |
| | | 秋 | 9/18 | 25 | 10/2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 11/6 | 13 | 11/20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/15 | 22 | 29 | 2/5 | 12 | 19 | 26 | 3/4 | 11 | 3/18 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | アクアウォーキング<br>&<br>フィットネス（午前） | 春 | 4/15 | 22 | 5/13 | 20 | 27 | 6/3 | 10 | 6/17 | | | | | | | | 水 | 10:30～11:30 | 外部講師 | 15歳以上（中学生除く） | 各70名 | ・8回 参加料4,800円<br>・10回 参加料6,000円<br>・12回 参加料7,200円<br>・15回 参加料9,000円<br>※入場料込み | 水中で行うウォーキングとエアロビクスダンスです。 | | |
| | | 秋 | 9/16 | 30 | 10/7 | 14 | 21 | 28 | 11/11 | 18 | 25 | 12/2 | 9 | 12/16 | | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/13 | 20 | 27 | 2/3 | 10 | 17 | 24 | 3/2 | 9 | 3/16 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | アクアエクササイズ | 春 | 4/18 | 25 | 5/2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6/6 | 13 | 20 | 27 | 7/4 | | | | 土 | 10:30～11:30 | 外部講師 | 15歳以上（中学生除く） | 各70名 | | 水中で行うエアロビクスダンスです。 | | |
| | | 秋 | 9/12 | 19 | 26 | 10/3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 11/7 | 14 | 21 | 28 | 12/5 | 12 | 12/19 | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/16 | 23 | 30 | 2/6 | 13 | 20 | 27 | 3/5 | 12 | 3/19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 無料体験<br>プールde健康 | 春 | 4/10 | | | | | | | | | | | | | | | 金 | 10:30～11:30 | 外部講師 | 15歳以上（中学生除く） | 各70名 | 参加料・入場料無料 | プールde健康の無料体験会です。 | 窓口・電話 | 先着順 |
| 16 | 無料体験<br>アクアエクササイズ | 春 | 4/11 | | | | | | | | | | | | | | | 土 | 10:30～11:15 | 外部講師 | 15歳以上（中学生除く） | 各70名 | | アクアエクササイズの無料体験会です。 | | |
| 17 | アクアウォーキング<br>&<br>フィットネス（夜） | 春 | 4/13 | 20 | 27 | 5/11 | 18 | 25 | 6/1 | 8 | 15 | 6/22 | | | | | | 月 | 19:30～20:30 | 外部講師 | 15歳以上（中学生を除く） | 各期20名 | ・8回 参加料3,400円<br>・10回 参加料4,000円<br>・12回 参加料4,800円<br>※入場料込み | 水中で行うウォーキングとエアロビクスダンスです。 | FAX・メール・窓口・電話 | 定員を超え場合員を任抽え選た |
| | | 秋 | 9/14 | 28 | 10/5 | 19 | 26 | 11/2 | 9 | 16 | 30 | 12/7 | 14 | 12/21 | | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1/18 | 25 | 2/1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 3/7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 親子deちゃぷ | 春 | 5/14 | 6/11 | 7/9 | | | | | | | | | | | | | 木 | 10:30～11:30 | スタッフ | 幼児と保護者 | 30組 | 参加料500円<br>※入場料込み | 浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊びます。 | 窓口・電話 | 先着順 |
| | | 秋 | 9/10 | 10/8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |