

目標コマ数 1,160 49教室 1,384コマ (平成27年度 48教室 1,357コマ) イベント 1

・・・予備日

※ 注意してほしい部分は赤字になっています

※ 費用はシニア10%引き、障がい者50%引きになります。

【 体育館 】

Main table with columns: No., 教室数, 教室名, 期, 期間 (①-⑫), 講師, 曜日, 時間, 回数, 対象, 定員, 費用, 内容, 申込方法, 決定方法, 会場. Includes various activities like Tai Chi, Yoga, Aerobics, and Pilates.

パンフレット配布日より・FAX・ホームページまたは当センター窓口へお申し込みください(官費ハガキは受付しません)

中体育室

小体育室

中体育室

研修室

テニスコート

更衣室

中体育室

更衣室

トレーニング

№	教室数	教室名	期	期 間												講 師	曜 日	時 間	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容	申込方法	決定方法	会場
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫											
35	1	女性のための水泳 (初心者コース)	春	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	新潟水泳協会	火	10:00 ?	各12回 10回	泳げない15歳以上の女性 (中学生を除く)	各10名	参加料 各7,200円 参加料 6,000円	水慣れからスタートしてクロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。			
	秋		9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22												
	冬		1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21														
36	4	女性のための水泳 (平泳ぎコース)	春	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	新潟水泳協会	火	10:00 ?	各12回 10回	クロール・背泳ぎで25m泳げる 15歳以上の女性(中学生を除く)	各15名	参加料 各7,200円 参加料 6,000円	ターンを習得してクロールと背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎで25m完泳を目指します。			
	秋		9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22												
	冬		1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21														
37	7	女性のための水泳 (バタフライコース)	春	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	新潟水泳協会	火	10:00 ?	各12回 10回	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 を除く)	各15名	参加料 各7,200円 参加料 6,000円	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上とバタ フライで25m完泳を目指します。			
	秋		9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22												
	冬		1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21														
38	11	女性のための水泳 (たくさん泳ぎたいコース)	春	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	新潟水泳協会	火	?	各12回 10回	4泳法が泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料 各7,200円 参加料 6,000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。			
	秋		9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22												
	冬		1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21														
39	13	女性のための水泳 (初心者コース)	春	4/14	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	新潟水泳協会	木	10:00 ?	各12回 10回	泳げない15歳以上の女性 (中学生を除く)	各10名	参加料 各7,200円 参加料 6,000円	水慣れからスタートしてクロール・背泳ぎで 25m完泳を目指します。			
	秋		9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8												
	冬		1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23														
40	16	女性のための水泳 (平泳ぎコース)	春	4/14	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	新潟水泳協会	木	10:00 ?	各12回 10回	クロール・背泳ぎで25m泳げる 15歳以上の女性(中学生を除く)	各15名	参加料 各7,200円 参加料 6,000円	ターンを習得してクロールと背泳ぎで50m完泳 し、平泳ぎで25m完泳を目指します。			
	秋		9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8												
	冬		1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23														
41	19	女性のための水泳 (バタフライコース)	春	4/14	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	新潟水泳協会	木	10:00 ?	各12回 10回	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 を除く)	各15名	参加料 各7,200円 参加料 6,000円	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上とバタ フライで25m完泳を目指します。			
	秋		9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8												
	冬		1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23														
42	22	女性のための水泳 (たくさん泳ぎたいコース)	春	4/14	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	新潟水泳協会	木	10:00 ?	各12回 10回	4泳法が泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料 各7,200円 参加料 6,000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。			
	秋		9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8												
	冬		1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23														
43	25	初心者水泳 (午後)	春	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	新潟水泳協会	月	14:00 ?	各12回 10回	泳げない 15歳以上の方(中学生を除く)	各10名	参加料 各3,600円 (入場料) 64才以下 1回500円 65才以上 1回200円 参加料 3,000円 (入場料) 64才以下 1回500円 65才以上 1回200円	泳げない人を対象に、水慣れからク ロールで2.5メートル完泳を目指しま す。			
	秋		9/5	9/12	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5												
	冬		1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27														
44	28	初心者水泳 (夜)	春	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	新潟水泳協会	火	19:30 ?	各12回 10回	泳げない 15歳以上の方(中学生を除く)	各10名	参加料 各3,600円 (入場料) 64才以下 1回500円 65才以上 1回200円 参加料 3,000円 (入場料) 64才以下 1回500円 65才以上 1回200円	泳げない人を対象に、水慣れからク ロールで2.5メートル完泳を目指しま す。			
	秋		9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22												
	冬		1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21														
45	31	アクアエクササイズ (月曜日コース)	春	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	中田 知樹	月	10:00 ?	各12回 10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 各7,200円 参加料 6,000円	朝から気持ちよく体を動かしたい という方には、この教室!!音楽 に合わせながら楽しく水の中でエ アロビクスダンスを行います。陸 よりも体への負担が少ないので、 めいっぱい体を動かさず。平日 はなかなか運動できないという方 は土曜日コースがおススメで す!!			
	秋		9/5	9/12	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5												
	冬		1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27														
46	34	アクアエクササイズ (土曜日コース)	春	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	7/2	7/9	7/16	佐久間 好美	土	10:00 ?	12回 10回 8回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 7,200円 参加料 6,000円 参加料 4,800円				
	秋		9/10	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3														
	冬		1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11																
47	37	プールの健康	春	4/15	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	職員	金	10:00 ?	各12回 10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 各6,000円 参加料 5,000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体 を動かしていきます。			
	秋		9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25												
	冬		1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24														
48	40	ちびっこクロール	春	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/27	7/4		新潟水泳協会	月	17:00~18:00	10回	小学生、5年生以上	15名	参加料 3,000円 (入場料 1回200円)	水泳シーズンを前に、水慣れから 始め、クロール2.5m完泳を目指 します。				
	秋	9/5	9/12	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5													
	冬	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27															
49	41	おしえて水泳	春	4/4	4/18	5/2	5/16	6/6							新潟水泳協会	金	18:30 ?	?	クロールで25m泳げる方	なし	入場料 (1回) 大人 500円 子ども 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。				
	秋		9/5	10/3	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19																	
	冬		1/16	2/6	2/20	3/6																				

【イベント】																							
1	72	ダンス フェスティバル			12月18日(日)								1回	キッズの部 シニアの部							ダンス コンテスト及びワークショップ		

パンフレット配布日より・FAX・メールまたは当センター窓口へ申し込む(官製ハガキは受付しない)
定員を超えた場合責任抽選
屋内プール

(案)

コスポダンスフェスティバル2016 開催要項

- 1 趣 旨** 日頃、西総合スポーツセンター（通称コスポ）をご利用いただいているダンスサークルや教室参加者はもちろんのこと、新潟で活動している方々に発表の場やワークショップを設けることにより、ダンスのレベルアップを図っていただく。
また、市民の皆様にスポーツの素晴らしさ・楽しさを味わっていただき、これを機会に新規利用者の獲得とスポーツ振興を図ることを目的に開催する。
- 2 主 催** 公益財団法人新潟市開発公社
- 3 後 援** 新潟市（予定）・新潟市教育委員会（予定）
- 4 日 時** 平成28年12月18日（日） 9：20～14：30
スケジュール 9：20～9：30 開会式・オープニングダンス
9：40～11：00 ダンス大会（キッズ部門）旅
11：05～12：25 ダンス大会（シニア部門）
12：30～12：45 表彰式
13：00～14：00 ワークショップ
14：10～14：30 閉会式
- 5 内 容** (1) ダンス大会
1組4分間以内でダンスパフォーマンスを行う。
キッズ部門とシニア部門に分けそれぞれ審査する。
(2) 講師（審査員）によるワークショップ
※ワークショップは講師によるダンスレッスン（1時間程度）
- 6 会 場** 西総合スポーツセンター大体育室
- 7 対 象** (1) ダンス大会
キッズ部門・・・1チーム1名～20名程度の年少から小学生以下までの男女
※参加には保護者の同意および当日の同伴が必要
シニア部門・・・1チーム1名～20名程度の中学生以上の男女
※中学生のみで編成されているチームは保護者の同意および当日の同伴が必要
(2) ワークショップ
年少以上
※中学生以下の参加者は当日保護者の同伴が必要
- 8 定 員** (1) ダンス大会
キッズ部門（小学生以下）20組
シニア部門（中学生以上）20組
(2) ワークショップ
180名
- 9 参加料金** 大会参加 1チーム 3,000円

ワークショップ参加 1人 1,000円

10 参加申し込み 大会参加・・・郵送・窓口・メール・FAX（先着順）
ワークショップ参加・・・電話・郵送・窓口・メール・FAX（先着順）

11 募集期間 11月9日（水）より募集開始
※定員になり次第締切り

12 問合せ先 西総合スポーツセンター
TEL 025-268-6400 FAX 025-268-6403
E-mail cospo@niigata-kaikou.jp