



第3期 体育施設スポーツ教室

鳥屋野総合体育館 〒950-0986 神道寺南2-3-46 ☎241-4600

※別途入場料が必要。中高年齢者水中健康教室は、1人1コースに限る

教室名	期間	曜日	時間	回数	定員	対象	申込方法	参加料
エンジョイエアロピクス	1/10~3/28	火	10:00~11:30	10	150	15歳以上 (中学生を除く)	12/22(木) 必着	2,000円
エアロピクス	1/11~3/15	水	19:00~20:30		200			500円
仕事帰りのエクササイズ	1/19~3/23	木	19:00~20:00	8	50	教室初回に 直接会場へ	—	—
とやの健康	1/11~3/15	水	10:00~11:30	10	—			
中高年齢者健康	1/6~3/24	金	13:20~14:50	11	—	50歳以上	電話受付 (先着順)	400円 入場料含む
やさしい健康	1/5~3/30	木	10:00~11:00	20	75	泳げない女性 (中学生以下除く)	12/22(木) 必着	1,600円
女性水泳初心者コース (クロール・背泳ぎ25m 完泳めざして!)	1/10~3/14	火	10:00~11:00					10
	1/11~3/15	水						
	1/6~3/10	金						
女性水泳泳法コース (ターンと4泳法25m完 泳めざして!)	1/10~3/14	火	10:00~11:00	10	75	泳げない15歳以上 (中学生を除く)	1,700円	
	1/11~3/15	水						
	1/6~3/10	金	40	15歳以上 (中学生を除く)	—			
初心者水泳	1/11~3/15	水	19:00~20:00	40	50歳以上	—	—	
泳法水泳	1/10~3/14	火	19:00~20:00	40	15歳以上 (中学生を除く)	—	—	
中高年齢者水中健康	1/10~3/14	火	14:00~15:00	50	50歳以上	12/22(木) 必着	—	
	1/11~3/15	水						
アクアエクササイズ	1/16~3/20	月	10:00~11:00	120	15歳以上の女性 (中学生を除く)	12/22(木) 必着	2,000円	
	1/7~3/18	土						

申し込み

表中、申込方法欄に具体的な記載のないものは、指定の期日までに往復はがき、または直接会場へ申し込んでください。(直接申し込みをする人は、返信用はがきを持ってきてください) ※応募多数の場合抽選

問い合わせ 各体育施設へ

往復はがき記入例

〇〇教室
 第1希望〇曜日コース
 第2希望〇曜日コース
 受講者氏名・ふりがな
 郵便番号
 住所
 電話番号
 年齢
 性別

西総合スポーツセンター 〒950-2101 五十嵐1の町6368-48 ☎268-6400

※別途入場料が必要

教室名	期間	曜日	時間	回数	定員	対象	申込方法	参加料
レベルアップ健康	1/10~3/14	火	13:15~14:45	10	—	15歳以上 (中学生を除く)	教室初回に 直接会場へ	—
中高年齢者健康	1/16~3/20	月	13:30~14:45		50	50歳以上		
よくばりエアロピクス (ダンベル、ほか)	1/12~3/23	木	19:00~20:30	10	70	15歳以上 (中学生を除く)	12/22(木) 必着	2,000円
エアロピクス(午前)	1/13~3/17	金	10:00~11:30		100			
エアロピクス(夜)	1/11~3/14	水(火)	19:00~20:30	200	—	—	—	
トレーニング入門講座	1/25~3/1	水	13:30~14:30	5	10	15歳以上の女性 (中学生を除く)	12/22(木) 必着	—
	1/27~2/24	金						
女性水泳	1/10~3/16	火・木	10:00~11:00	20	100	15歳以上の女性 (中学生を除く)	12/22(木) 必着	3,000円
初心者水泳	1/10~3/14	火	19:00~20:00	20	20	泳げない15歳以上 (中学生を除く)	12/22(木) 必着	1,700円
	1/13~3/17	金						
アクアエクササイズ	1/7~3/18	土	10:00~11:00	10	100	15歳以上 (中学生を除く)	12/22(木) 必着	2,000円
水中健康	1/16~3/20	月	10:00~11:00					—
	1/20~3/24	金	—	—	—	—	—	—

北地区スポーツセンター 〒950-3114 名目所3-1125-1 ☎258-0200

※別途入場料が必要

教室名	期間	曜日	時間	回数	定員	対象	申込方法	参加料
エアロピクス(夜)	1/12~3/16	木	19:00~20:30	10	200	15歳以上 (中学生を除く)	12/22(木) 必着 はがき または 直接当 センターへ	2,000円
エアロピクス(午前)	1/16~3/20	月	10:00~11:30		—			
ボディコンディショニング (ダンベル、ほか)	1/18~3/22	水	19:00~20:30	10	8	15歳以上 (中学生を除く)	12/22(木) 必着 はがき または 直接当 センターへ	1,600円
ピラティス(金曜コース)	1/13~3/17	金	19:00~20:30		50			
ピラティス(月曜コース)	1/16~3/20	月	19:00~20:30	10	10	15歳以上 (中学生を除く)	12/22(木) 必着 はがき または 直接当 センターへ	2,000円
脂肪燃焼のための エクササイズ	1/12~3/16	木	14:00~15:30		—			
初心者のためのトレーニング	1/10~2/7	火	19:00~20:00	5	5	—	—	—
いきいき健康	1/6~3/10	金	13:30~15:00	10	—	50歳以上	教室初回に 直接会場へ	—

西海岸公園市営プール 〒951-8134 関屋1-93 ☎267-6858

※別途入場料が必要

教室名	期間	曜日	時間	回数	定員	対象	申込方法	参加料
女性水泳	1/12~3/23	火・木	10:30~11:30	20	100	15歳以上の女性 (中学生を除く)	12/22(木) 必着	3,000円
	1/11~3/17	水・金						
初心者水泳	1/13~3/17	金	19:30~20:30	10	40	泳げない15歳以上 (中学生を除く)	12/22(木) 必着	1,700円
泳法水泳	1/14~3/25	土						
泳法水泳	1/14~3/25	土	14:00~15:00	10	40	100m個人メドレーが 泳げる15歳以上 (中学生を除く)	12/22(木) 必着	2,000円
アクアエクササイズ	1/12~3/16	木						19:45~20:30
上級水泳(試行)	1/17~3/7	火	14:00~15:00	8	30	泳げない150歳以上	12/22(木) 必着	—
シニア水泳	1/12~3/16	木						
水中健康	1/11~3/15	水	10	50	15歳以上 (中学生を除く)	12/22(木) 必着	教室初回に 直接会場へ	—
	1/13~3/17	金						

東総合スポーツセンター 〒950-0893 はなみずき3-4-1 ☎272-5150

※別途入場料が必要

教室名	期間	曜日	時間	回数	定員	対象	申込方法	参加料
エンジョイトレーニング	1/10~3/14	火	10:00~11:30	10	—	55歳以下	教室初回に 直接会場へ	—
中高年齢者のためのいきいき健康	1/12~3/16	木	13:30~15:00		—			
ソフトエアロピクス(午後)	1/6~3/17	金	13:30~15:00	10	200	15歳以上 (中学生を除く)	12/22(木) 必着	2,000円
さわやかエアロピクス(午前)	1/12~3/16	木	10:00~11:30					
かわやかエアロピクス(夜)	1/10~3/14	火	19:00~20:30	5	20	これから始める15歳以上 (中学生を除く)	12/22(木) 必着	800円
初心者入門卓球	1/10~2/7	火	13:00~15:00					

新潟市体育館 〒951-8131 一番堀通町3-1 ☎222-6006

教室名	期間	曜日	時間	回数	定員	対象	申込方法	参加料
中高年齢者健康	1/12~3/16	木	13:30~15:00	10	—	50歳以上	教室初回に 直接会場へ	1,500円
らくらくエアロピクス	1/11~3/15	水	10:00~11:30		100	15歳以上 (中学生を除く)		12/22(木) 必着

黒埼地区総合体育館 〒950-1112 金巻746-1 ☎377-5211

教室名	期間	曜日	時間	回数	定員	対象	申込方法	参加料
脂肪燃焼エアロピクス	1/19~3/9	木	19:00~20:30	8	80	15歳以上 (中学生を除く)	電話受付	2,000円
やってみよう!ピラティス	1/18~3/22	水	10:00~11:30	10	70	15歳以上 (中学生を除く)	電話受付	2,300円

亀田総合体育館 〒950-0144 茅野山3-1-13 ☎381-1222

申し込み ■は教室初回に直接同館へ、それ以外は電話または直接同館へ申し込んでください。往復はがきでの申し込みはできません。

※第1~3・5月曜休館。参加費のほかに、別途毎回施設利用料が必要。らくらくダイエットは2月27日のみ月曜に開催

教室名	期間	時間	回数	定員	対象	参加費
いきいきスポーツ教室	1/24~3/14	火	13:15~14:40	—	40歳以上	—
いきいきフィットネス教室	1/26~3/16	木	13:15~14:30	20	—	—
らくらくダイエット午後	1/13~3/10	金	13:30~15:30	8	各 20	—
らくらくダイエット夜		19:00~21:00				
初心者・初級者卓球	1/13~3/3	金	13:00~15:00	60	—	—
■初級ソフトエアロピクス 教室・午後	1/19~3/23	木	13:30~14:30	10	各 200	15歳以上 (中学生を除く)
■初級ソフトエアロピクス 教室・夜	1/17~3/28	火	20:00~21:00			
■中級ソフトエアロピクス 教室	1/19~3/23	木	18:45~19:45			
■初級エアロピクス教室						
■中級エアロピクス教室	1/17~3/28	火	—	—	—	2,000円

教室名	内容	回数	定員	対象	参加費
いきいきアクア	高齢者の転倒予防に効果的な水の特性を生かした運動を含む、初めての人も安心して参加できる水中運動のクラス	4	20	40歳以上	—
■かんたん アクアピクス	高齢者や体力に自信のない人も安心して参加できるアクアピクスの導入クラス	10	各 100	15歳以上 (中学生を除く)	2,000円
■アクアピクス	水の抵抗や浮力を利用しリズムに合わせて行う、足腰に負担の少ない水中エアロピクスクラス				
クロール① (午前・午後・夜)	水慣れや水中運動、脚のキック、手のかきなどクロールの基本を練習し、25m泳ぐことを目指すクラス	10	各 20	15歳以上 (中学生を除く)	2,500円
クロール② (午前・午後・夜)	25m以上泳ぐことを目指し、ターンや息継ぎと手足のコンビを練習するクラス 【対象：脚のキック、手のかきの基本動作のできる人】				
クロール③ (午後・夜)	クイックターンや、ローリング動作を入れたスムーズなクロールを目指した練習をするクラス 【対象：クロールで50m以上泳げる人】				
背泳ぎ (午後・夜)	背泳ぎの基本からS字プルやターンの練習をするクラス 【対象：クロールで25m以上泳げる人】	6	各 20	15歳以上 (中学生を除く)	1,500円
平泳ぎ① (午後・夜)	平泳ぎの基本を練習するクラス 【対象：クロールで25m以上泳げる人】				
平泳ぎ② (午後・夜)	平泳ぎのレベルアップを目的とし、プル・グライダー動作を練習するクラス 【対象：平泳ぎの基本動作ができ、クロールで25m以上泳げる人】				
バタフライ① (午後・夜)	バタフライの基本を練習するクラス 【対象：クロールで25m以上泳げる人】	6	各 20	15歳以上 (中学生を除く)	1,500円
バタフライ② (午後・夜)	バタフライの基本動作をチェックし、伸びのあるウエーブ動作を練習するクラス 【対象：バタフライの基本動作ができ、クロールで25m以上泳げる人】				

※期日・時間など詳しくは問い合わせてください