

平成23年度  新潟県立柏崎アクアパーク
スポーツ教室 総合案内

こちらのご案内は年間予定となります。開催時は実際の会場・時間・指導料が変更になる場合も
 ございます。あらかじめご了承ください。各期における申込時期など詳細はお問合せください。
 なお、ご案内のスポーツ教室は全て指導料以外に毎回施設利用料が必要になります。(下記別表参照)

●施設利用料(会場別)

会場	施設	大人	小中	幼児	その他
アクアパーク会場	50mプール	400円	200円	※1	期間券も ご利用になれます 貸靴料300円
	レジャープール			無料	
	アイスリンク	800円	400円		
スポーツハウス会場	25mプール	300円	150円	※1	期間券も ご利用になれます
	2階 球技場	150円	※1	※1	

※1対象の教室はございません

● 一般水泳教室 ●

指導料以外に毎回施設利用料が必要です。

【内容】

- ・月曜午前、月曜午後、金曜デイ、初級、ナイトコース…**枠内右★マーク**
クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの基本を習得しながら、楽しく泳ぎましょう!
- ・スィム&フィットネスコース、インジョイスティングナイトコース…**枠内◆マーク**
スイミング+簡単な水中リズム体操など毎回、様々なメニューで楽しみましょう!
- ・親子水泳…**枠内右▲マーク**
お子さんと一緒に親子で楽しく水に慣れましょう



教室	対象	時間	定員 (各期)	指導料 (各期)	会場	開催期 (年4期)
★月曜午前コース	成人	10:30~12:00	30人	各期 全10回 3,500円	スポーツハウス	第1期 4.5.6月
★月曜午コース		13:30~15:00	20人			
★金曜デイコース		10:30~12:00	30人			
★初級コース(水)	中学生 以上	19:00~20:00	20人	各期 全10回 3,000円	アクアパーク	第2期 7.8.9月
★月曜ナイトコース		19:00~20:00	30人			
★金曜ナイトコース①		18:00~19:00	20人			
★金曜ナイトコース②		19:00~20:00	30人			第3期 10.11.12月
★ニコニコ水泳(木)	50歳以上	10:30~12:00	50人	各期全10回 3,500円	アクアパーク/スポーツハウス	第4期 1.2.3月
◆スィム&フィットネス(木)	成人女性	13:00~14:30	20人		アクアパーク	
◆インジョイナイトコース(木)	中学生以上	18:00~19:00	20人	各期全10回 3,000円	アクアパーク	
▲親子水泳教室(土)	年中長児 の親子	14:00~15:00	30人	各期10回 3,500円		

※ 期によって会場を変更する場合がございます。

● ジュニア水泳教室 ●

指導料以外に毎回施設利用料が必要です。

【内容】

- ・初級…背泳ぎ 25m を正しいフォーム（制限タイム内）で泳ぎましょう！
- ・中級…平泳ぎ 25m を正しいフォーム（制限タイム内）で泳ぎましょう！
- ・上級…バタフライ 25m を正しいフォーム（制限タイム内）で泳ぎましょう！
- ・チャレンジ…4泳法の完成と競技力の向上を目指しましょう！
- ・リズム水泳…水慣れからシク叶イストスイミングの基本を習得しましょう！
- ・シンクロコース…シク叶イストスイミングの基本を習得しましょう！



教室名	対象	時間	定員 (各期)	指導料 (各期)	会場	開催期 (年4期)		
初級木曜コース	正しいカールで 25mが泳げる	17:00~18:00	各組 30人	各期 全10回 4,000円	アクアパーク	第1期 4.5.6月		
初級土曜コース		10:30~11:30			スポーツハウス			
初級日曜コース		17:00~18:00			アクアパーク			
中級火曜コース	初級修了者	17:30~19:00			各組 10人	全20回6,000円	スポーツハウス	第2期 7.8.9月
中級土曜コース		9:00~10:30					アクアパーク	
上級月曜コース	中級修了者	17:30~19:00			25人	各期全10回 4,000円	スポーツハウス	第3期 10.11.12月
上級土曜コース		9:00~10:30	アクアパーク					
チャレンジ 木曜コース	上級修了者	17:30~19:00	15人	各期全10回 4,000円	アクアパーク	第4期 1.2.3月		
チャレンジ 土曜コース								
チャレンジ 週2コース								
リズム水泳コース	小学生	15:00~16:00	20人		スポーツハウス			
シンクロコース	小・中の女子	16:00~17:30			アクアパーク			

※期によって会場を変更する場合がございます。

● めだか水泳教室 ●

指導料以外に毎回施設利用料が必要です。

【内容】

・水に顔がつけられない、水が怖い、まったく泳げない小学生を正しいクロールで25m泳げるように楽しく指導いたします。

夏休み期間限定！連続6日間開催の「短期めだか水泳教室」もがございます。



教室名	対象	時間	定員 (各期)	指導料 (各期)	会場	開催期 (4期)		
月曜コース	25mが 泳げない 小学生	16:30~17:30	各組 40人	各期 全10回 4,000円	アクアパーク	第1期 4.5.6月		
火曜コース		16:30~17:30			スポーツハウス			
水曜コース		17:00~18:00			アクアパーク	第2期 10.11.12月		
金曜コース①		16:00~17:00						
金曜コース②		17:00~18:00			スポーツハウス	第3期 1.2.3月		
土曜コース①		10:30~11:30						
土曜コース②		11:40~12:0						
土曜コース②		12:50~13:50						
日曜コース		9:30~10:30						

※期によって会場を変更する場合がございます。

● アクアビクス教室 ●

指導料以外に毎回施設利用料が必要です。

【内 容】

アクアビクスは水中で行うエアロビクスです。浮力によって膝や腰に負担をかけず、水の抵抗を利用することで無理なく全身運動が出来るため、幅広い年齢層に親しまれております。男性も参加できます！

曜日によって対象が異なりますのでご注意ください。



教室名	対	時間	定員 (各期)	指導料 (各期)	会場	開催期 (年4回)
水曜コース①	成人	10:00~11:00	40人	3,000円	アクアパーク レジャープール	第1期 4.5.6月 第2期 7.8.9月 第3期 10.11.12月 第4期 1.2.3月
水曜コース②		11:00~12:00				
木曜コース	中学生以上	19:00~20:00				
金曜コース①	成人	10:00~11:00				
金曜コース②		11:00~12:00				

※期によって会場を変更する場合がございます。

● 水中歩行教室 ●

指導料以外に毎回施設利用料が必要です。

【内 容】

腰や膝に負担をかけず、25mプールを歩いたり、水中でのリズム体操やゲームをしながら楽しく体力づくりをしましょう！

土曜コースはリズム体操や筋力アップを中心とした内容です。

当日申込でご自由に参加できる『水中お散歩教室』も開催しております。



教室名	対象	時間	定員 (各期)	指導料 (各期)	会場	開催期 (年4期)
月曜コース	成人	13:30~14:30	30人	各期 全10回 3,000円	アクアパーク レジャープール	第1期 4.5.6月
水曜コース						第2期 7.8.9月
金曜コース		10:30~11:30	第3期 10.11.12月			
土曜コース			第4期 1.2.3月			

● 水中お散歩教室 (当日申込でご自由に参加できる1回コース)

指導料以外に毎回施設利用料が必要になります。アクアパーク会場…大人400円、小・中200円

教室名	対象 定員	開催日 (毎週)	時間	指導料 (各1回)	会場
午前コース	7人	木	10:30~11:30	200円	アクアパーク レジャープール (流水プール)
午後コース		月・水・木・金	14:30~15:30		
ナイトコース		月・水・金	19:00~20:00		

※夏休み期間・その他メンテナンスなどにより、開催しない期間がございます。詳細につきましては別紙の『水中お散歩教室のご案内』をご参照ください。

● 体操教室 ●

指導料以外に毎回施設利用料が必要です。

【内容】

- ・リズム体操教室（月・火） ソフトエアロ 男性歓迎！
音楽のリズムに合わせて無理なく体をリフレッシュ！します。
※火曜コースは初級者向けのコースです。
- ・女性健康教室（金）
ダンベル体操、レクダンス、ストレッチ、軽体操などで楽しくカラダを動かしましょう！



教室名	対象	時間	定員 (各期)	指導料 (各期)	会場	開催期 (年4回)
リズム体操（月）	成人	10:00~11:30	50人	3,000円	スポーツハウス 2階 球技場	第1期 4.5.6月
リズム体操（火）						第2期 7.8.9月
女性健康（金）	成人女性					第3期 10.11.12月 第4期 1.2.3月

●アイスリンク会場教室●11月~2月

指導料以外に毎回施設利用料が必要です。（貸靴の必要な方…300円）

【内容】

- ・幼児年中~小学生のスケート教室…枠内右★マーク
初心者対象。滑る♪曲がる♪止まれるようにみんなで楽しく滑ろう！
- ・中学生、大人のスケート教室…枠内右▲マーク
初心者対象。スケートの基礎練習をしながら楽しく滑りましょう。
- ・フィギュアコース（年齢不問・認定テスト合格者）…枠内右◆マーク
フィギュアスケートの基礎を楽しくレッスンします！
- ・カーリング教室（中学~一般。女性歓迎!）…枠内右●マーク
楽しくカーリングの基礎技術を習得しましょう！



教室名	対象	時間	定員 (各期各組)	指導料 (各期各組)	開催期
★キンダー月曜コース	幼児 (年中・年長)	16:30~17:15	30人	各期 全6回 3,000円	第1期 11・12月 第2期 1・2月
★キンダー水曜コース					
★キンダー金曜コース					
★サタデーマイルコース（土）	幼児年中~小学生	8:50~9:40	20人	6,500円	
★ジュニア月曜コース	小学生	17:30~18:15			
★ジュニア水曜コース		18:00~18:45			
★ジュニア木曜コース		17:30~18:15			
★ジュニア金曜コース					
▲サタデービギナーコース（土）	中学生 ~ 一般	8:50~9:40	20人	4,000円	
▲ビギナーナイトコース（木）		19:00~19:45	20人		
◆フィギュアコース（日）	認定試験合格者	9:00~9:45	20人	6,500円	各月全3回
★クリスマスコース	幼児年中~小学生	17:00~17:45	30人	全6回 3,000円	冬休み期間 連続6日
★ニューイヤーコース					
●カーリング教室（火）	中学生 ~ 一般	19:00~20:00	20人	4,000円	各月全3回

※申込人数が極めて少数の場合は開催中止の場合がございます。時間・定員が変更する場合がございます。