

新潟県立柏崎アクアパーク
AQUAPARK
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・受講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受講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	430円	220円	※1	期間券も ご利用になれます
	レジャープール			無料	
	アイスリンク	840円	420円		貸靴料320円
スポーツハウス会場	25mプール	320円	160円		※1
	2階 球技場	160円	80円※1		

※1・・・対象の教室はございません

● 一 般 水 泳 教 室 ●

受講料以外に毎回施設利用料が必要です。

【内容】

- ・月曜午前、金曜デイ、初級…枠内★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！
- ・親子水泳…枠内▲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)	受講料 (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 4,070円	アクアパーク/ スポーツハウス	第1期 4.5.6月
★金曜デイコース		10:30~12:00	30人			
★ニコニコ水泳(木)	50歳以上	10:30~12:00	50人	各期 全10回 3,560円	アクアパーク	第2期 7.8.9月
★初級コース(水)	中学生 以上	19:00~20:00	20人			第3期 10.11.12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			
★エンジョイ水泳コース(木)	年中・年長児 の親子	18:00~19:00	20人	各期10回 4,070円		第4期 1.2.3月
▲親子水泳教室(土)		11:00~12:00	20組			

※ 期によって会場や時間を変更する場合がございます。

● アクアビクス教室 ●

受講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	対象	時間	定員 (各期)	受講料 (各期)	会場	開催期 (年4回)
水曜コース①	成人	10:00～11:00	各 40人	各期 全10回 3,560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②		11:00～12:00				第2期 7.8.9月
木曜コース	中学生以上	19:00～20:00				第3期 10.11.12月
金曜コース	成人	10:00～11:00				第4期 1.2.3月

※期によって会場や時間を変更する場合がございます。

● 水中歩行教室 ●

受講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しましょう！

当日申込みで自由に参加できる『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)	受講料 (各期)	会場	開催期 (年4期)
月曜コース	成人	13:00～14:00	各 30人	各期 全10回 3,560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						第3期 10.11.12月 第4期 1.2.3月

● 水中お散歩教室 (当日申込みで自由に参加できる1回コース)

受講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430円、中学220円

教室名	対象 定員	開催日 (毎週)	時間	受講料 (各1回)	会場
午前コース	フリー	木	10:30～11:30	350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・金	14:30～15:30		
ナイトコース		水・金	19:00～20:00		

※夏休み期間・その他改修工事などにより、開催しない(または会場や曜日、時間を変更しての実施)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。

● ジュニア水泳教室 ●

受講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…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！
- ・上級…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！
- ・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！
- ・水球…水球の基本泳ぐ、浮く、投げるを習得しましょう！



教室名	対象	時間	定員 (各期)	受講料 (各期)	会 場	開催期 (年4期)
初級木曜コース	正しいウールで 25m が泳げる	17:00～18:00	各コース 30 人	各期 全 10 回 5,090 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	
中級月曜コース	初級修了者	17:30～19:00			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			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/ スポーツハウス	
チャレンジ 木曜コース	上級修了者	17:30～19:00	各コース 10 人	全 20 回 7,640 円	アクアパーク/ スポーツハウス	第 4 期 1. 2. 3 月
チャレンジ 土曜コース			25 人			
チャレンジ 週 2 回コース						
水球コース	正しいクロールで 25m 泳げる人	16:00～17:30	30 人	各期全 10 回 5,090 円	スポーツハウス	

※期によって会場や時間を変更する場合がございます。

● めだか水泳教室 ●

受講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)	受講料 (各期)	会 場	開催期 (4期)
月曜コース	正しいクロール で 25m が泳げ ない小学生	16:30～17:30	各組 40 人	各期 全 10 回 5,090 円	アクアパーク	第 1 期 4. 5. 6 月
火曜コース					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					スポーツハウス	
土曜午前コース		11:00～12:00				
土曜午後コース		13:00～14:00				
日曜コース		9:45～10:45			第 3 期 1. 2. 3 月	

※期によって会場や時間を変更、また組を減らす場合がございます。

● 体 操 教 室 ●

受講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） 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。
- ・いきいき健康体操教室（火） 男性歓迎！
負荷の軽い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)	受講料 (各期)	会場	開催期 (年4回)
リズム体操（月）	成人	10:00～11:30	各 50 人	各期 全 10 回 3,560 円	スポーツハウス 2階 球技場	第1期 4.5.6月
いきいき健康体操（火）						第2期 7.8.9月
女性健康体操（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

受講料以外に毎回施設利用料が必要です。（貸靴の必要な方…320円）

【内容】

- ・幼児年中～小学生のスケート教室…枠内★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！
- ・テクニカルコース…枠内▲マーク
一人で滑って完全に止まれ、バックで滑れる方が対象です！
- ・中学生、大人のスケート教室…枠内●マーク
中学生以上の初心者対象。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◆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！



教室名	対象	時間	定員 (各コース)	受講料 (各期各組)	開催期
★キンダー月曜コース	幼児 (年中・年長)	16:45～17:30	各 20 人	全 7 回 2, 850 円	第 1 期 1 1 ・ 1 2 月
★キンダー水曜コース					
★キンダー金曜コース					
★ジュニア月曜コース	小学生	17:45～18:30		全 7 回 2, 500 円	第 2 期 1 ・ 2 月
★ジュニア水曜コース				全 7 回 2, 850 円	
▲テクニカルコース（金）				1, 800 円	
●一般コース（水）	中学生以上	19:00～19:45		各 30 人	2, 040 円
★冬休み短期スケート教室キンダー	幼児（年中・年長）	16:15～17:00	1, 780 円		
★冬休み短期スケート教室ジュニア	小学生	17:15～18:00	6, 600 円		
◆フィギュアコース（日）	認定試験合格者	9:00～9:45	20 人		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もございます。

●公益財団法人 かしわざき振興財団●



新潟県立柏崎アクアパーク

〒945-0065 新潟県柏崎市学校町6-7-3 Tel 0257(22)5555 Fax 0257(22)0766

メールアドレス : aqua@ksz.or.jp ホームページアドレス : <http://aqua.ksz.or.jp/>

