



夏のNBG運動教室 ご案内



6/21発行「あきは区役所だより」に掲載！

教室名	対象 / 募集定員	曜日	時間	回数	日にち	受講料	講師	備考	申込開始
すずしい ヨガ教室	18歳以上高校生不可	火	9:30-10:30 (60分)	全10回	7/7 7/14 7/21 7/28 8/18 8/25 9/1 9/8 9/15 9/29	6000円 (一括払)	キラナ ヨガスタジオ 井島先生	熱中症対策として 別な部屋でも実施します	6/22 (月) 13時 から
すずしい はつらつ教室	主に60歳以上の 軽運動可能な方 10名程度	火	14:00-14:45 (45分)	全10回	7/7 7/14 7/21 7/28 8/18 8/25 9/1 9/8 9/15 9/29	500円 (1回毎)	当 館 職 員	高齢者の方の自律と自立を支援 熱中症対策として別な部屋で実施 筋トレ・ストレッチ・骨トレ・脳トレ リズムトレーニング・体力測定・レクリエーション ※初参加の方は74歳までとさせていただきます	
注目! たのしい クロール 導入教室	小学1年生-小学4年生 ※顔を水につけて 10数えられる方	火 水 木	【Aコース】 17:00-17:50 【Bコース】 18:10-19:00	全5回	7/1 7/2 7/7 7/8 7/9	各コース 3000円 (一括払)		泳ぎの基礎となる動きを学びます。 浮き・潜り等の水中での姿勢維持と変化を練習し、 けのびバタ足の習得を目指します。 ※お得なW受講割引アリ	
大人気! たのしい クロール 完泳教室	小学3年生-中学1年生 ※水に全身で潜って 10数えられる方	火 水 木	【Aコース】 17:00-17:50 【Bコース】 18:10-19:00	全12回	7/14 7/15 7/16 7/22 7/23 7/28 7/29 7/30 8/4 8/5 8/6 8/12	各コース 7200円 (一括払)		上記「導入教室」の内容に加え 手の掻き・息継ぎ・ターン等を習得し、 クロール25m完泳を目指します。 ※お得なW受講割引アリ	
やってみよう! たのしい 平泳ぎ 導入教室	小学3年生-中学1年生 ※クロール25m完泳できる方	火 水 木	【Aコース】 17:00-17:50 【Bコース】 18:10-19:00	全6回	8/18 8/19 8/20 8/25 8/26 8/27	各コース 3600円 (一括払)		水難事故の際に最も頼りになる平泳ぎ。 その平泳ぎ独特の足の掻き方をはじめとして 手の掻きや息継ぎを学びます。 出来る方は平泳ぎ25m完泳や潜水にも挑戦します。 ※お得なW受講割引アリ	
注目! 親子でたのしい 海洋性レク 体験教室 (+水辺安全)	クロール25m完泳達成者	日	9:00-11:00	全1回	9/6	700円		水難事故についての注意点や対策等を 紙芝居で分かりやすく学びます。 またライフジャケットや身近な物を利用して 背浮き体験をしていただき、SUPの試乗体験や 海洋性レクリエーションを楽しく実施します。	

- ※ お客様のご都合で欠席された分の受講料は返金出来ませんのでご了承ください。
- ※ 人数が少ない場合や感染症などの社会情勢の変化で予定が変更・中止になる場合がございます。
- ※ 会場内での水分補給は蓋のできるものでお願いいたします。また会場の床にこぼしたり、床が濡れないようお願いいたします。
- ※ プールでの教室について周囲に落雷等の危険性がある場合は開催を中止とさせていただきます。
その際には予備日を設けず中止とさせていただき、中止となった分の受講料については返金の対応をさせていただきます。
- ※ 詳細やご興味のある方は当館までお気軽にお問合せください。



～お申込み・お問合せ～

新津B&G海洋センター

〒956-0802 新潟県秋葉区七日町2186-9

☎ **0250-23-4800**

AM9時からPM10時迄(休館日を除く)

HP <https://nbqkyc.com/>