



講座・教室

ワークプラザ柏崎
各種教室

☎24・8578 FAX41・4077

はきょうだいたい割りがあります

●キッズヒップホップダンス、チアダンス、ジュニアダンス

講座名(回数)	期間	曜	時間	受講料(円)
ピラティス(全10回)	4/4~6/20	月	10:30~11:30	5,000
キッズヒップホップダンス 4歳以上(月4回)	4/4~6/27	月	16:30~17:25	4,000/月
キッズヒップホップダンス 10歳以上(月4回)	4/4~6/27	月	17:25~18:20	4,000/月
キッズヒップホップダンス 13歳以上(月4回)	4/4~6/27	月	18:20~19:15	4,000/月
太極拳(全10回)	4/11~6/20	月	18:00~19:00	5,000
ヨーガ(全10回)	4/5~6/21	火	10:00~11:15	6,000
初歩のヨーガ(全10回)	4/5~6/21	火	14:00~15:15	6,000
書道(かな)(全9回)	4/5~6/28	火	13:00~17:00 ※うち2時間程度。	6,300
3B体操(月3回)	4/6~6/22	水	10:30~11:30	2,000/月
つまみ細工(月2回)	4/13~6/22	水	13:00~15:00	4,000/月
骨盤呼吸体操(全10回)	4/7~6/23	木	10:30~11:30	5,000
初めてのやさしいピアノ(全9回)	4/7~6/23	木	13:30~14:30	10,000
バレエ3歳以上(月4回)	4/7~6/23	木	16:30~17:30	6,000/月
バレエ8歳以上(月4回)	4/7~6/23	木	17:20~18:30	6,000/月
ジュニアダンス(月3回)	4/7~6/23	木	18:00~19:00	3,000/月
茶道(月4回)	4/7~6/23	木	19:00~21:00	4,000/月
チアダンス(月2回)	4/1~6/17	金	17:30~18:30	3,000/月
ジュニアダンス(月3回)	4/9~6/25	土	14:00~15:00	3,000/月
トランポリン(月3回)	4/3~6/26	日	16:15~17:15	3,000/月
★やさしいフィットネス	4/4~6/27	月	9:45~10:45	500/回
★やさしいフィットネス	4/7~6/30	木	9:05~10:20 10:35~11:50	500/回
★ZUMBA®	4/4~6/27	月	11:00~12:00	500/回
★ゆっくり踏み台体操	4/5~6/28	火	10:00~11:15	500/回
★のびのび体操	4/1~6/24	金	10:00~11:15	500/回
★いきいき太極拳	4/1~6/24	金	13:30~15:00	500/回

▼申し込み:3月11日(金)の午前9時以降、直接または電話で、ワークプラザ柏崎へ(先着)。
 ※印の教室は申し込み不要で、当日参加できます。

●注意:●申し込みが少ない場合は中止することがあります
 ●別途教材費などがかかる場合があります
 ●祝日は休みになることがあります

チャレンジ夢クラブの講座・教室

※詳細は、チャレンジ夢クラブホームページをご覧ください。

▼対象・内容

●小学生対象IIゴールデンエイジ・プログラム(ドッジボール、バドミントン)、ヒップホップダンス(未就学児も可)、サッカー

●どなたでも参加可能IIやさしいタイ式ヨガ、ルーシーダットン、3B体操、ZUMBA®

▼申し込み:入会申込書に年会費を添えて直接、チャレンジ夢クラブ(西山総合体育館内)へ。

※入会申込書はチャレンジ夢クラブホームページからダウンロード可。

◆無料体験会

※申し込み不要。当日、会場へお越しください。

①やさしい体ほべし

「体のバランスアップ」

▼内容:ゆったりとした呼吸法と無理のないストレッチをしながら、体のバランスを整えます

▼講師:渡辺美香さん

▼とき:3月28日(月)の午後2時~3時

▼ところ:西山町いきいき館

▼定員:15人(先着)

▼持ち物:ヨガマット(無い方はバスタオルでも可)、飲み物、フェイスタオル

▼服装:動きやすい服(ジーンズ不可)、内履き不要

②3B体操

「楽しくエクササイズ」

▼内容:ボール・ベル・ベルターという3種類の補助具を使い、音楽に合わせて運動を行います。

▼講師:石田三枝子さん

▼とき:3月22日(火)の午後1時30分~2時30分

▼ところ:西山町いきいき館

▼持ち物:内履き、飲み物

▼服装:動きやすい服(ジーンズ不可)



☎47・222822
 西山町いきいき館

アクアパーク・スポーツハウス教室 (4~6月)

▼申し込み：3月14日(月)の午前9時以降、申込書に受講料を添えて直接、アクアパークへ(先着)。※申込書は3月7日(月)以降、アクアパーク・スポーツハウスで配布します。
 ▼体験教室：①③は各教室1人1回体験できます(予約制、先着)。※受講料2000円の他に施設利用料が必要です。▼注意：●申し込みはアクアパークでのみ受け付け。電話・ファクスは不可 ●新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、定員を減らしています ●申込開始日・日程などを変更する場合があります。事前にホームページをご覧ください ●申込アクアパークへお問い合わせください ●受講料の他に施設利用料(期間券あり)が必要です

①水中歩行・アクアビクス(全10回) 会場：アクアパーク

教室名(対象)	期間	曜	時間	定員(人)	受講料(円)
水中歩行月曜コース(成人)	4/11~6/20	月	13:00~14:00	24	3,850
水中歩行水曜コース(成人)	4/13~6/29	水	13:00~14:00	24	3,850
水中歩行金曜コース(成人)	4/ 8~6/24	金	13:00~14:00	24	3,850
アクアビクス水曜コース1組(成人)	4/13~6/29	水	10:00~11:00	24	3,850
アクアビクス水曜コース2組(成人)	4/13~6/29	水	11:00~12:00	24	3,850
アクアビクス木曜コース(中学生以上)	4/ 7~6/23	木	19:00~20:00	24	3,850
アクアビクス金曜コース(成人)	4/ 8~6/24	金	10:00~11:00	24	3,850

②一般水泳(全10回) 会場：A=アクアパーク、S=スポーツハウス

教室名(対象)	期間	曜	時間	会場	定員(人)	受講料(円)
月曜午前コース(成人)	4/11~6/20	月	10:30~12:00	S	30	4,400
月曜ナイトコース(中学生以上)	4/11~6/20	月	19:00~20:00	A	24	3,850
初級コース(中学生以上)	4/13~6/29	水	19:00~20:00	A	15	3,850
金曜デイクース(成人)	4/ 8~6/24	金	10:30~12:00	A	30	4,400
金曜ナイトコース1組(中学生以上)	4/ 8~6/24	金	18:00~19:00	A	15	3,850
金曜ナイトコース2組(中学生以上)	4/ 8~6/24	金	19:00~20:00	A	24	3,850
エンジョイナイト(中学生以上)	4/ 7~6/23	木	18:00~19:00	A	20	3,850
ニコニコ水泳コース(50歳以上)	4/ 7~6/23	木	10:30~12:00	AS	40	4,400
親子水泳教室(年中~年長児の親子)	4/ 9~6/25	土	11:00~12:00	A	12組	4,400

③体操教室(全10回) 会場：スポーツハウス 定員：各50人

教室名(対象)	期間	曜	時間	受講料(円)
リズム体操教室(ソフトエアロ)(成人)	4/11~6/20	月	10:00~11:00	3,300
いきいき健康体操教室(成人)	4/12~6/28	火	10:00~11:00	3,300
女性健康体操教室(成人女性)	4/ 8~6/17	金	10:00~11:00	3,300

④フリーに参加できる1回コース 会場：アクアパーク 申し込み：不要 ※祝日は休講。

教室名(対象)	期間	曜	時間	受講料(円)
水中お散歩デイクース(フリー)	4/11~6/29	月・水	14:30~15:30	350/回
水中お散歩ナイトコース(フリー)	4/ 8~6/29	水・金	19:00~20:00	350/回

⑤ジュニア水泳教室(全10回) ※申し込みは3/16(水)の9:00以降。

▶対象…小学生 ※チャレンジコースのみ中学生も可。
 ▶内容・申し込み…詳細はホームページをご覧ください。



問アクアパーク
 ☎22-5555
 FAX22-0766



めだか水泳教室

▼とき・ところ

組	期間(全10回)	時間	会場
月曜	4/11~6/20	16:30~17:30	A
火曜	4/12~6/28	16:30~17:30	S
水曜	4/13~6/29	17:00~18:00	A
金曜	4/ 8~6/24	17:00~18:00	A
土曜午前	4/ 9~6/25	11:00~12:00	S
土曜午後	4/ 9~6/25	13:00~14:00	S
日曜	4/10~6/19	9:45~10:45	S

問アクアパーク
 ☎22-5555
 FAX22-0766

春休み こどもトランポリン体験会

▼とき：3月28日(月)

●午前の部
 ①組 午前9時15分~10時30分
 ②組 午前10時45分~正午
 ●午後の部
 ①組 午後1時15分~2時30分
 ②組 午後2時45分~4時
 ▼ところ：総合体育館
 ▼対象：小学新2年生~新6年生
 ▼定員：各組16人(先着)
 ▼参加料：600円
 ▼当日お支払いください。
 ▼申し込み：申込書を直接、総合体育館へ。
 ※申込書は、3月13日(日)の午前10時以降、総合体育館で配布します。

問総合体育館
 ☎21-3751
 FAX21-3753

▼対象：正しいクロールで25メートルを泳げない小学生
 ▼定員：各組35人(先着)
 ▼受講料：5500円
 ※プール利用料(アクアパークは1回250円、スポーツハウスは1回160円)が別途必要です。
 ▼申し込み：3月16日(水)の午前9時から各組初日の1週間前までに、申込書に受講料を添えて直接、アクアパークへ。
 ※申し込みは一組のみ可。
 ※申込書は3月9日(水)以降、アクアパーク、スポーツハウスで配布します。

総合体育館の各種教室（4～6月）

▼①の申し込み…3月15日（火）の午前9時以降、受講料を直接、総合体育館へ（先着）。
 ※3月15日（火）の受け付けは、午後6時まで。▼注意…●新型コロナウイルス感染症拡大防止のため定員を減らしています ●電話・ファックスでの申し込みはできません ●代理申し込みは、2人分（1人につき1教室）まで受け付けます
 ●受講料の他に、毎回施設利用料（期間券・回数券あり）が必要ですよ

①フィットネス教室・夜の部、太極拳、定期教室（全10回）

※3/28（月）までの申し込み人数によって開催を検討します。 **お早めに**

教室名・対象	期間	曜	時間	受講料(円)	
ゆるやかエクササイズ（中・高齢者）	4/11～6/13	月	9:50～10:50	3,500	
かんたんステップ（初級）	4/4～6/13	月	11:00～12:00	3,500	
体幹（コア）運動	4/4～6/13	月	10:30～11:30	3,500	
エンジョイエアロ（初級）	4/5～6/28	火	9:50～10:50	3,500	
かんたんヨガ	4/5～6/28	火	11:00～12:00	3,500	
ゆっくりエアロ	4/5～6/28	火	13:30～14:30	3,500	
ヨガ（午前）	4/6～6/15	水	9:50～10:50	3,500	
ZUMBA®（ズンバ）	4/6～6/15	水	11:00～12:00	3,500	
ゆっくりステップ	4/6～6/15	水	13:30～14:30	3,500	
スローステップ運動（初級）	4/7～6/23	木	9:50～10:50	3,500	
体幹（コア）運動	4/7～6/23	木	11:00～12:00	3,500	
そふとエアロ（45歳以上）	4/1～6/17	金	9:40～10:40	3,500	
姿勢改善ピラティス	4/1～6/24	金	11:00～12:00	3,500	
ゆっくりエアロ	4/1～6/17	金	13:30～14:30	3,500	
チャレンジステップ	4/11～6/20	月	18:45～19:45	3,500	
楽しくフラダンス	4/4～6/13	月	19:30～20:30	2,000(全5回)	
楽しくタヒチアンダンス	4/11～6/27	月	19:30～20:30	2,000(全5回)	
かんたんエアロ	4/11～6/20	月	20:00～21:00	3,500	
ジュニアヒップホップ	4/5～6/28	火	19:30～20:30	3,500	
リラックスヨガ	4/6～6/15	水	19:00～20:00	3,500	
脂肪燃焼エアロ	4/6～6/15	水	20:10～21:10	3,500	
ヨガ（初級）	4/14～6/30	木	20:00～21:00	3,500	
ステップエクササイズ	4/1～6/10	金	20:00～21:00	3,500	
ZUMBA®（ズンバ）①	4/2～6/11	土	18:30～19:30	3,500	
ZUMBA®（ズンバ）②	4/2～6/11	土	20:00～21:00	3,500	
ゆったりヨガ・ルーシーダットン	4/2～6/18	土	19:30～20:30	2,800(全8回)	
太極拳（午後）	4/7～6/23	木	13:30～14:30	3,500	
太極拳（夜）	4/7～6/23	木	19:30～20:30	3,500	
薙	シニアスポーツ（中・高齢者）	4/8～6/17	金	10:00～11:30	3,150(全9回)

総合体育館
 ☎21-3751
 FAX21-3753

総合体育館 HP
 スポーツ教室



②ワンデイレッスン（フリーに参加できる1回コース）

▶対象…中学生以上 ▶内容…詳細は、ホームページをご覧ください。

全日本ジュニア（U17）
 水球競技選手権大会
 ーかしわざき潮風カッパ

▼内容…17歳以下の水球日本一を決定（地元チームも参加）。
 ※開会式は行いません。YouTubeで全試合をライブ配信予定です。

◆競技日程（とき・内容）

●3月18日（金）男子1回戦（8試合）
 ●3月19日（土）男子2回戦（4試合）、準決勝（2試合）
 ●3月20日（日）男子3位決定戦、決勝（2試合）、女子1回戦（4試合）
 ●3月21日（月）祝日女子2回戦（4試合）、準決勝（2試合）
 ●3月22日（火）女子3位決定戦、決勝（2試合）

▼ところ…アクアパーク

※組み合わせ、観戦については、市ホームページまたは水球のまち推進室Facebookをご覧ください。



イベント

全日本ジュニア（U17）水球
 競技選手権大会実行委員会
 （事務局水球のまち推進室）
 ☎41-4020
 FAX23-0881

ロビーコンサート
 inアルフォーレ

▼内容…「春」をテーマに季節にちなんだ曲を中心としたコンサートです。
 ▼とき…3月24日（木）の午後6時～（1時間程度）
 ▼ところ…文化会館アルフォーレ
 ▼出演…予定曲目
 ●カルム
 ●Can3（歌、ピアノ） 未来へ、糸 など

●メグと従者達（バイオリン、ピアノ） 春の海、エンターティナー、ひこうき雲 など
 ▼定員…50人（先着）
 ▼申し込み…電話で文化会館アルフォーレへ。

文化会館アルフォーレ

☎21-0010
 FAX21-0011

市HP
 ロビーコンサート
 inアルフォーレ