

講座・教室

新潟アルビレックスBB ふれあいバスケットボール教室

▶講師…新潟アルビレックスBB
スクールコーチ

▶とき…4月9日(水)

●新年中児～小学3年生＝17:30
～18:30

●新小学4～6年生＝18:45～
19:45

▶ところ…総合体育館

▶定員…各クラス10人(先着)

▶申し込み…4月7日(月)までに、
二次元コードからお申し込みくだ
さい。受け付け後、担当コーチか
ら連絡します。

☎(株)新潟プロバスケットボール
TEL 0258-86-5700



チャレンジ夢クラブの 講座・教室

▶対象・内容

●小・中学生＝ジュニアバドミ
ントン、ヒップホップダンス、サッ
カー ※ヒップホップダンス、
サッカーは未就学児も可。

●どなたでも参加可能＝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…入会申込書と年会費
を直接、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)

▶ところ…西山いきいき館

▶定員…各15人(先着)

①やさしいタイ式ヨガ「体のバラ
ンスアップ」

▶講師…石橋浩子さん

▶とき…3月14日(金)・28日(金)
14:00～15:00

▶持ち物…ヨガマット(バスタオ
ル可)、飲み物(内履き不要)

②3B体操「楽しくエクササイズ」

▶講師…石田三枝子さん

▶とき…3月25日(火)13:30～
14:30

▶持ち物…内履き、飲み物

☎NPO法人

チャレンジ夢クラブ

TEL・FAX 47-2282



甲種防火管理新規講習が オンライン講習になります

▶内容…防火管理者の資格を取
得するための講習です。令和7
(2025)年度からオンラインでの
講習となります。市消防本部での
対面式の講習はありません。
※詳細は市ホームページをご覧く
ださい。

☎消防本部予防課

TEL 24-1382

FAX 22-1409



ワークプラザ柏崎 各種教室 ☎ワークプラザ柏崎 TEL24-8578 FAX41-4077

▶申し込み…3月10日(月)9:00以降、直接または電話で、ワークプラザ柏崎へ(先着)。
※別途教材費がかかる場合があります。 ※チアダンス、ジュニアダンスは家族割りあり。

詳細は
こちら▶



月ピラティス(全10回) 4/7～6/23 10:30～(5,000円)
月キッズヒップホップダンス(月4回) 4/7～6/30 16:30～(月5,000円)
火ヨガ(全10回) 4/1～6/17 10:00～、14:00～(6,000円)
火書道(かな)(全9回) 4/1～6/24 13:00～(6,300円)
火学び直し大人の英語教室(月2回) NEW 4/8～6/24 13:30～(月3,000円)
水3B体操(月3回) 4/2～6/18 10:30～(月2,000円)
水少人数制・筋力UP基礎ヨガ(月2回) 4/2～6/18 13:30～(月3,000円)
木少人数制・基礎ヨガ(月2回) 4/3～6/19 13:30～(月3,000円)
木骨盤呼吸体操(全10回) 4/3～6/19 10:30～(5,000円)

木バレエ5歳以上(月4回) 4/3～6/26 16:30～(月6,000円)
木バレエ7歳以上(月4回) 4/3～6/26 17:20～(月6,000円)
木ジュニアダンス(月3回)【中級】 4/10～6/26 18:00～(月3,300円)
木太極拳(全10回) 4/10～6/26 19:40～(5,000円)
金シニアのためのうたごえ広場(全4回) NEW 4/4～5/30 10:30～(5,830円)
金安眠・夜の香りヨガ(月4回) 4/4～6/27 20:00～(月6,000円)
金チアダンス(月2回) 4/4～6/20 17:30～(月3,000円)
土ジュニアダンス(月3回)【初級】 4/12～6/28 14:00～(月3,300円)
日バレエ教室(月2回)【キッズ】 4/6～6/29 9:00～(月3,000円)

申し込み不要で
当日参加できる教室

月やさしいフィットネス 4/7～6/30 9:45～(1回600円)
月ZUMBA® 4/7～6/30 11:00～(1回600円)
火ゆっくり踏み台体操 4/1～6/24 10:00～(1回500円)
木やさしいフィットネス 4/3～6/26 10:00～(1回600円)
金のびのび体操 4/4～6/27 10:00～(1回500円)
金いきいき太極拳 4/4～6/27 13:30～(1回500円)

火書道(かな)は13:00～17:00のうち2時間程度。



アクアパーク・スポーツハウス教室（4～6月）

園アクアパーク
TEL22-5555
FAX22-0766

▶申し込み…3月12日(水)9:00以降、申込書と受講料を直接、アクアパークへ（先着）。

※申込書は3月5日(水)からアクアパーク・スポーツハウスで配布します。

▶体験教室（予約制・先着）…①～③の各教室は1人1回体験できます（施設利用料と受講料200円が必要）。

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可 ●受講料の他に毎回施設利用料（期間券あり）が必要

①水中歩行・アクアビクス （全10回）会場：アクアパーク

★は身長145cm以上の成人

月水中歩行月曜コース（★） 4/7～6/23 13:00～（4,000円）
水水中歩行水曜コース（★） 4/9～6/25 13:00～（4,000円）
金水中歩行金曜コース（★） 4/18～6/20 13:00～（4,000円）
水アクアビクス水曜コース①（成人） 4/9～6/25 10:00～（4,000円）
水アクアビクス水曜コース②（成人） 4/9～6/25 11:00～（4,000円）
木アクアビクス木曜コース（中学生以上） 4/17～6/19 19:00～（4,000円）
金アクアビクス金曜コース（成人） 4/18～6/20 10:00～（4,000円）

詳細はアクアパークホーム
ページをご覧ください



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

月曜午前コース（成人） 4/7～6/23 10:30～（4,600円）	A
月曜ナイトコース（中学生以上） 4/7～6/23 19:00～（4,000円）	A
水初級コース（中学生以上） 4/9～6/25 19:00～（4,000円）	A
木ニコニコ水泳コース（50歳以上） 4/17～6/19 10:30～（4,600円）	AS
木エンジョイナイト（中学生以上） 4/17～6/19 18:00～（4,000円）	A
金曜デイコース（成人） 4/18～6/20 10:30～（4,600円）	S
金曜ナイトコース1組（中学生以上） 4/18～6/20 18:00～（4,000円）	A
金曜ナイトコース2組（中学生以上） 4/18～6/20 19:00～（4,000円）	A
土親子水泳教室（年少～年長児の親子） 4/5～6/21 10:00～（4,600円）	A

③体操教室（全10回） 会場：スポーツハウス （3,500円）9:30～

月リズム体操教室 （ソフトエアロ） 4/7～6/23
水いきいき健康体操教室 （成人）4/8～6/24
金女性健康体操教室 （成人女性） 4/18～6/20

フリーに参加できる
1回コース（1回400円）
会場：アクアパーク

月水水中お散歩デイコース 4/9～6/30 14:30～
水金水中お散歩ナイトコース 4/9～6/27 19:00～

※祝日、4/30(水)、5/7(水)、
6/16(月)（えんま市）は休み。



めだか水泳教室・ ジュニア水泳教室 （4～6月）



▶申し込み…3月12日(水)9:00以降、申込書と
受講料を直接、アクアパークへ（先着）。

※申込書は3月5日(水)からアクアパーク・スポー
ツハウスで配布します。ホームページからダウ
ンロードも可。

ホームページからの申し込み

3月13日(木)10:00開始

受講料は直接
アクアパークへ

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可
●受講料の他に、毎回施設利用料（アクアパー
ク250円、スポーツハウス160円）が必要
●申し込みは1人につき1組（1コース）のみ

めだか水泳教室 （全10回）

▶会場
●アクアパーク（A）
●スポーツハウス（S）
▶対象…正しいクロールで
25m泳げない小・中学生
▶定員（予定）…各組40人
▶受講料…6千円

組	とき	会場
火	4/8～6/24 16:30～17:30	S
水	4/9～6/25 17:00～18:00	A
金	4/18～6/20 17:00～18:00	A
土	4/5～6/21 10:30～11:30	S
日	4/13～6/29 9:30～10:30	S

ジュニア水泳教室（全10回）

▶対象…小・中学生
※詳細はアクアパークホームページを
ご覧ください。

アクアパーク
HP



総合体育館の各種教室（4～6月）

関総合体育館
 TEL21-3751 FAX21-3753

▶申し込み…3月18日(火)9:00以降、受講料を直接総合体育館へ（先着）。

※3月18日(火)は休館日のため、受け付けは16:30まで。代理申し込みは2人分（1人1教室）まで。

▶注意…●電話・ファクスでの申し込みは不可 ●受講料の他に、毎回施設利用料（期間券・回数券あり）が必要

※3月25日(火)までの申し込み数によって開催を検討します。申し込みはお早めに！

🟢健康維持エクササイズ(中・高齢者) 4/7～6/23 9:45～(3,600円)
🟢かんたんステップ(初級) 4/7～6/23 11:00～(3,600円)
🟢体幹(コア)運動 4/7～6/23 10:30～(3,600円)
🟢チャレンジステップ 4/7～6/23 18:45～(4,000円)
🟢楽しくフラダンス(女性限定) 4/7～6/23 19:30～(4,000円)
🟢楽しくタヒチアンダンス(女性限定) 4/7～6/23 20:20～(4,000円)
🟢かんたんエアロ 4/7～6/23 20:00～(4,000円)
🟢ラージボール卓球 4/7～6/23 10:00～(7,500円)
🟡エンジョイエアロ(初級) 4/1～6/24 9:50～(3,200円)
🟡かんたんヨガ 4/1～6/24 11:00～(3,200円)

🟡ゆっくりエアロ 4/1～6/24 13:30～(3,200円)
🟡ジュニアヒップホップ(小学生限定) 4/1～6/24 19:00～(3,200円)
🟡ZUMBA®(ズンバ)① 4/1～6/24 18:30～(3,200円)
🟡ZUMBA®(ズンバ)② 4/1～6/24 20:00～(3,200円)
🟢ヨガ(午前) 4/9～6/25 9:50～(4,000円)
🟢ZUMBA®(ズンバ) 4/9～6/25 11:00～(4,000円)
🟢ゆっくりステップ 4/9～6/25 13:30～(4,000円)
🟢リラックスヨガ 4/9～6/11 19:00～(4,000円)
🟢脂肪燃焼エアロ 4/9～6/11 20:10～(4,000円)
🟢ラージボール卓球 4/2～6/25 10:00～(7,500円)

🟢てくてくステップ(初級) 4/10～6/26 9:45～(4,000円)
🟢体幹(コア)運動 4/10～6/26 11:00～(4,000円)
🟢太極拳(午後) 4/10～6/26 13:30～(4,000円)
🟢やさしいヨガ(初級) 4/10～6/19 20:00～(4,000円)
🟡そふとエアロ(45歳以上) 4/4～6/27 9:40～(4,000円)
🟡姿勢改善ピラティス 4/4～6/13 11:00～(4,000円)
🟡シェイプアップエアロ 4/11～6/27 13:30～(4,000円)
🟡ステップエクササイズ 4/11～6/13 20:00～(4,000円)
🟡シニアスポーツ(中・高齢者) 4/4～6/27 10:00～(4,000円)

詳細は総合体育館ホームページをご覧ください▶



イベント

かしわざき潮風カップ

▶全日本ジュニア(U17)水球競技選手権大会かしわざき潮風カップ…17歳以下の水球日本一を決める大会です。地元チームも参加します。

※開会式は行いません。

※ブルボンウォーターポロクラブ 柏崎 YouTube で全試合をライブ配信予定です。

◆競技日程

- 3月20日(木)＝男子1回戦
- 3月21日(金)＝女子1回戦、男子2回戦
- 3月22日(土)＝女子2回戦、男子準決勝、女子準決勝
- 3月23日(日)＝男子3位決定戦、決勝戦、女子3位決定戦、決勝戦

※組み合わせは、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。

▶ところ…アクアパーク



YouTube



Facebook



関全日本ジュニア(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)
 TEL 41-4020 FAX 23-0881

柏崎少年少女合唱団 ファミリーコンサート

▶内容…柏崎少年少女合唱団の一年間の活動を発表します。

▶出演

●指揮＝矢島昭彦、小林良輔

●ピアノ＝近藤千明

▶曲名…レパートリーより「勇気100%」、「カントリーロード」、唱歌メドレー、団員によるアンサンブル「鳥の歌」他

▶とき…3月29日(土)14:00～(13:30開場)

▶ところ…文化会館アルフォーレ



関柏崎少年少女合唱団事務局(永宝)
 TEL 090-4059-4973