

2024年度 第3期 水泳教室（一般・熟年）

【申込期間】11月1日（金）～11月10日（日）

※未就学児のみでの館内待機は禁止させていただきます

①1度に複数の教室へのお申込ができます（キャンセルしないことが前提）

②区外の方もお申込できます

教室名	曜日	時間	講師	回数	費用	定員	開催期間	お休み
ウォーキング	月	13:00～14:10	木村	9	4,500円	15	1月20日～3月24日	2月24日
	火	9:20～10:30	横田	9	4,500円	15	1月14日～3月18日	2月11日
アクアピクス	月	20:00～20:50	坂上	8	4,000円	40	1月20日～3月24日	2月3日・2月24日
	木	10:00～10:50	木村	10	5,000円	40	1月9日～3月13日	
アクアシェイプ	木	11:00～11:50	木村	10	5,000円	25	1月9日～3月13日	
スキンドライブ&フィンスイム	水	20:00～21:10	江口	11	5,500円	15	1月8日～3月19日	
熟年水中運動	水	14:00～14:50	富永	11	5,500円	15	1月8日～3月19日	
	木	14:10～15:00	原	10	5,000円	15	1月9日～3月13日	

教室名	曜日	時間	講師	回数	費用	定員	開催期間	お休み
初めて水泳	水	13:00～13:50	天野(円)	11	5,500円	10	1月8日～3月19日	
初級 (※全く泳げない方から)	月	13:00～14:10	富永	9	4,500円	10	1月20日～3月24日	2月24日
	火	9:20～10:30	吉越	9	4,500円	10	1月14日～3月18日	2月11日
	木	13:00～14:10	富永	10	5,000円	10	1月9日～3月13日	
	金	13:00～14:10	松田	11	5,500円	10	1月10日～3月21日	
		20:00～21:10	田坂	11	5,500円	10		
クロール・背泳ぎ (※バタ足程度できる方から)	水	11:20～12:30	江口	11	5,500円	10	1月8日～3月19日	
	木	20:00～21:10	富永	10	5,000円	10	1月9日～3月13日	
平泳ぎ・バタフライ基礎 (※クロール25M泳げる方)	水	11:20～12:30	天野(円)	11	5,500円	10	1月8日～3月19日	
		20:00～21:10	吉越	11	5,500円	10		
	木	20:00～21:10	江口	10	5,000円	10	1月9日～3月13日	
バタフライ基礎 (※クロール25M泳げる方)	木	13:00～14:10	天野(雄)	10	5,000円	10	1月9日～3月13日	
4種目基礎 (※クロール・背泳ぎ25M泳げる方)	火	9:20～10:30	早川	9	4,500円	10	1月14日～3月18日	2月11日
	金	13:00～14:10	田坂	11	5,500円	15	1月10日～3月21日	
		20:00～21:10	関本	11	5,500円	15		
平泳ぎ・バタフライ (※クロール25M泳げる方)	火	9:20～10:30	天野(雄)	9	4,500円	10	1月14日～3月18日	2月11日
	金	13:00～14:10	天野(雄)	11	5,500円	10	1月10日～3月21日	
4種目ステップアップ	水	11:20～12:30	松田	11	5,500円	15	1月8日～3月19日	
		20:00～21:10	富永	11	5,500円	15		
	木	20:00～21:10	関本	10	5,000円	15	1月9日～3月13日	

※講師は変更になる場合もございますので、予めご了承ください

→ 詳細を参考に教室をお選びください 不安な方は指導員等に相談ください	上級	4種目ステップアップ	水	11:20～12:30 20:00～21:10	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25M バタフライ15M以上 泳げる方	*4泳法習得者クラス* フォームの見直しターン習得など 4泳法の更なる向上を目指します
			木	20:00～21:10		
	中級	4種目基礎	火	9:20～10:30	クロール・背泳ぎ 25M泳げる方	*4泳法のクラス* クロール・背泳ぎは更なる向上 バタフライ・平泳ぎの習得（初めての方参加可）
			金	13:00～14:10		
				20:00～21:10		
	中級 ※種目別	平泳ぎ・バタフライ	火	9:20～10:30	クロール 25M泳げる方	キックの基本からタイミング合わせ 平泳ぎ・バタフライの25M完泳を目指します
			金	13:00～14:10		
		バタフライ基礎	木	13:00～14:10	クロール 25M泳げる方	*初めての方に向けています* キックの基本からタイミング合わせまで
			平泳ぎ・バタフライ基礎	水		
		木		20:00～21:10		
	初級	クロール・背泳ぎ	水	11:20～12:30	バタ足程度できる方から	クロール・背泳ぎの基礎から25M完泳を目指す
			木	20:00～21:10		
初級		火	9:20～10:30	全く泳げない方から	潜る事からクロール・背泳ぎ25M完泳を目指す	
		月	13:00～14:10			
金	20:00～21:10					
水	13:00～13:50	特に初めての方にお勧めです！				
成人 ※高校生以上	アクアピクス	月	20:00～20:50	水の抵抗を生かし、エアロピクスの様な有酸素運動を行います	※潜る事や泳ぐことはありません 陸上での運動がつかない方 体力に自信のない方 もろろ元気な方も 浮力により体重が軽くなることで 運動しやすくなります	
		木	10:00～10:50			
	アクアシェイプ	木	11:00～11:50			少し強めの水中運動を行います
	ウォーキング	月	13:00～14:10			簡単なウォーキングと筋力トレを楽しみます
		火	9:20～10:30			
	熟年水中運動	水	14:00～14:50			腰や膝に負担をかけず歩行・筋トレ・脳トレを簡単に 楽しんでいます
木		14:10～15:00				
スキンドライブ &フィンスイム	水	20:00～21:10	対象：水に慣れていて、顔を水につけたバタ足と背泳ぎができる方対象 マスク・スノーケル・フィンを使ったスキンドライブの基礎練習から始め、海での実践に向けた レベルアップトレーニングまで行います 併せてフィンを使った泳法練習も行い泳水技術の向上も 目指します			